mükemmel sağlık, stresle başa çıkma, daha iyi bir cinsel yaşam, canlılık, güçlü bir hafıza, kilo kontrolü ve ruhsal gelişim için eksiksiz nefes teknikleri

Nefes Kitabı

CEM ŞEN

Klan

Cem Şen yaklaşık 30 yıldır doğu öğretileri ve uygulamaları konusunda eğitim almakta ve 20 yıldır T'ai Chi Ch'uan, Taocu Yoga, Chan, Meditasyon, Nefes Teknikleri gibi farklı konularda eğitim vermektedir. Zen/Chan, Taoizm, Budizm ve Şamanizm öğretilerinin önemli ustalarının öğrenciliğini yapan Cem Şen, halen dünyanın farklı bölgelerindeki ustalarla çalışmalarını sürdürmektedir. Doğu öğretileri üzerine 30'dan fazla çeviri eseri, içlerinde "Enerjinin Dansı: T'ai Chi Ch'uan" ve "Taocu Yoga Serisi"nin de bulunduğu 10 kitabı ve "Thumos: Ölümsüzlük Destanları" adlı bir romanı bulunmaktadır. Halen, "Daimon: Bir Meleğin Düşüşü" ve "Burkhan" adlı romanları üzerinde çalışan Cem Şen, www.cemsen.com.tr internet sitesi üzerinden Cem Şen Yaşam Merkezi'nin kuruluşu için çalışmalarda bulunmaktadır.

İstanbul, Klan Yayınları, 2009, 204 sayfa

mükemmel sağlık, stresle başa çıkma, daha iyi bir cinsel yaşam, canlılık,
güçlü bir hafıza, kilo kontrolü ve ruhsal gelişim için
eksiksiz nefes teknikleri

Nefes Kitabı

CEM ŞEN

Klan

İçindekiler

Giriş: Nefesle Doyabilirsiniz 7

TEORİ: Nefesin Anatomisi 11
Üç Beyin 13
Hayat Ağacı: Omurga 29
Nefesin İlk Hareketi: Cinsel Enerji 35
Temel Enerji Kaynaklarımız: Nefes, Duygular ve Yemek.. 43
Nefes, Bilinç ve Ruh 75

UYGULAMA: Nefes Teknikleri 85
Hayat Ağacını Canlandırmak 87
Nefesi Hazırlamak 121
Nefes Kontrolü 139
Nefesle Arınmak 147
Nefesle Doymak 153
Zayıflama Nefesi 159
Kendini Bilmek 165
Önerilen Egzersiz Programı 175

Yapmak ve Bırakmak 177

Sonsöz: Yalanla Yaşamak ya da Normali Kabul Etmek 179

Cem Şen Yaşam Merkezi 191

Giriş:
Nefesle Doyabilirsiniz

Sanırım bazılarınız şaka yaptığımı ya da bir tür mecaz kullandığımı düşünüyorsunuz? Doymak için elbette yemek yemeye ihtiyacımız var öyle değil mi? Öyle ya, yaşamak için ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi başka nasıl elde edeceksiniz ki?

Her ne kadar siz doymayı yalnızca midenizle sınırlasanız da ben size doymanın midenizle sınırlı olmadığını anlatacağım. Yemek yemenin temel amacı bedene yaşamak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi vermesidir. Beden, besinlerden elde ettiği katı maddeyi kendi içinde bir dizi işlem sonucunda nefes almak, düşünmek, hareket etmek ve yaşamsal sistemlerini ayakta tutmak için ihtiyaç duyduğu enerjiye dönüştürür. Bu, oldukça karmaşık bir işlemdir ve bu işlemin sonucunda beden "sağlıklı" olarak kabul eden bir denge durumunda yaşamayı sürdürür.

Bütün canlıların yaşamak için enerjiye ihtiyaç duydukları bir gerçektir. Aslına bakarsanız bir enerji okyanusunun içinde yaşıyoruz ve gördüğümüz her şey enerjinin bir türü. Yaşam dediğimiz şey ise farklı türdeki enerjilerin birbirlerine dönüşümünden başka bir şey değil. Enerjinin en yüksek formu ise ışıktır.

Bir bitki besinini güneşten, dolayısıyla ışıktan ve topraktan alır. Güneşten gelen enerjiyi topraktan gelen besinler ile birleştirerek yaşaması ve büyümesi için gerekli olan yaşamsal enerjiyi üretir. Varoluşu için bu iki kaynaktan faydalanması gerekir ama bu kaynaklar içinde en çok güneşe ihtiyacı vardır.

Aslına bakarsanız bir hayvanın da güneşten ya da ışıktan gelen enerjiye ihtiyacı vardır.

Fakat hayvanın bedeni ışıktan gelen enerjinin tamamını ömüzseyecek güçte değildir. Bu nedenle de bitki ile beslendiğinde, bitkinin içinde bulunan ve güneşten elde ettiği enerjiyi kendi bedenine almaktadır.

Et ile beslenen bir hayvan ot ile beslenen hayvana göre ışıktan daha az enerji alabilmektedir. Bu nedenle, et yiyen hayvan ot yiyen hayvanla beslenerek, bu hayvanın içinde bulunan ışığın enerjisini kendi bedenine almaktadır. Sizin anlayacağınız bitki, enerjisinin büyük kısmını ışıktan elde etmektedir. Ot yiyen bir hayvan ihtiyaç duyduğu ışığın enerjisinin büyük kısmını bitkiden, et yiyen hayvan ise ot yiyen hayvandan elde eder.

Sonuçta, et yiyen hayvan da ot yiyen hayvan da, bitki de yaşamını sürdürebilmek için ışığın içinde bulunan enerjiye ihtiyaç duyar. Doğrudan doğruya ışık ile beslenen bir canlı, daha katı maddeler ile beslenen bir canlıya oranla daha uzun yaşamaktadır. Bu anlamda, bitki ile beslenen bir hayvan da et ile beslenen bir hayvandan daha uzun yaşamaktadır. Örnek olarak kaplumbağalara bakabilirsiniz. Bazı balina türleri ve kaplumbağalar en uzun yaşayan hayvanlardandır. Elbette uzun yaşayan balina türlerinin sebze ile değil plankton ile beslendiklerini biliyorsunuz. Peki planktonların, denizlerde yaşayan mikroorganizmalar olduğunu ve tıpkı bitkiler gibi atık olarak havaya oksijen karıştırdıklarını biliyor musunuz? Aslına bakarsanız atmosferimizde bulunan oksijenin büyük bir kısmı planktonlardan gelmektedir.

Gördüğünüz gibi en uzun yaşayan hayvanların tamamı bitki ya da plankton ile besleniyor. Peki dünya üzerinde bilinen en uzun yaşayan canlı kimdir? Bildiniz, ağaçlar!

Bana bitkilerle beslenen ama uzun yaşamayan hayvanların da olduğunu söyleyeceksiniz. Haklısınız. Aslına bakarsanız bunun basit bir nedeni var. Bir hayvanın uzun yaşamasını sağlayan şey yalnızca bitki ile beslenmesi değil aynı zamanda solunum alışkanlığıdır. Uzun yaşayan hayvanların büyük bir kısmının 1 dakikadaki solunum sayısı, daha kısa yaşayan hayvanlardan azdır. Kaplumbağa ve balina gibi uzun yaşayan hayvanların solunumları yavaş, uzun ve derindir.

Bir örnek olması açısından aşağıda bazı canlıların dakikadaki solunum sayılarını ve kaç yıl yaşadıklarını görebilirsiniz:

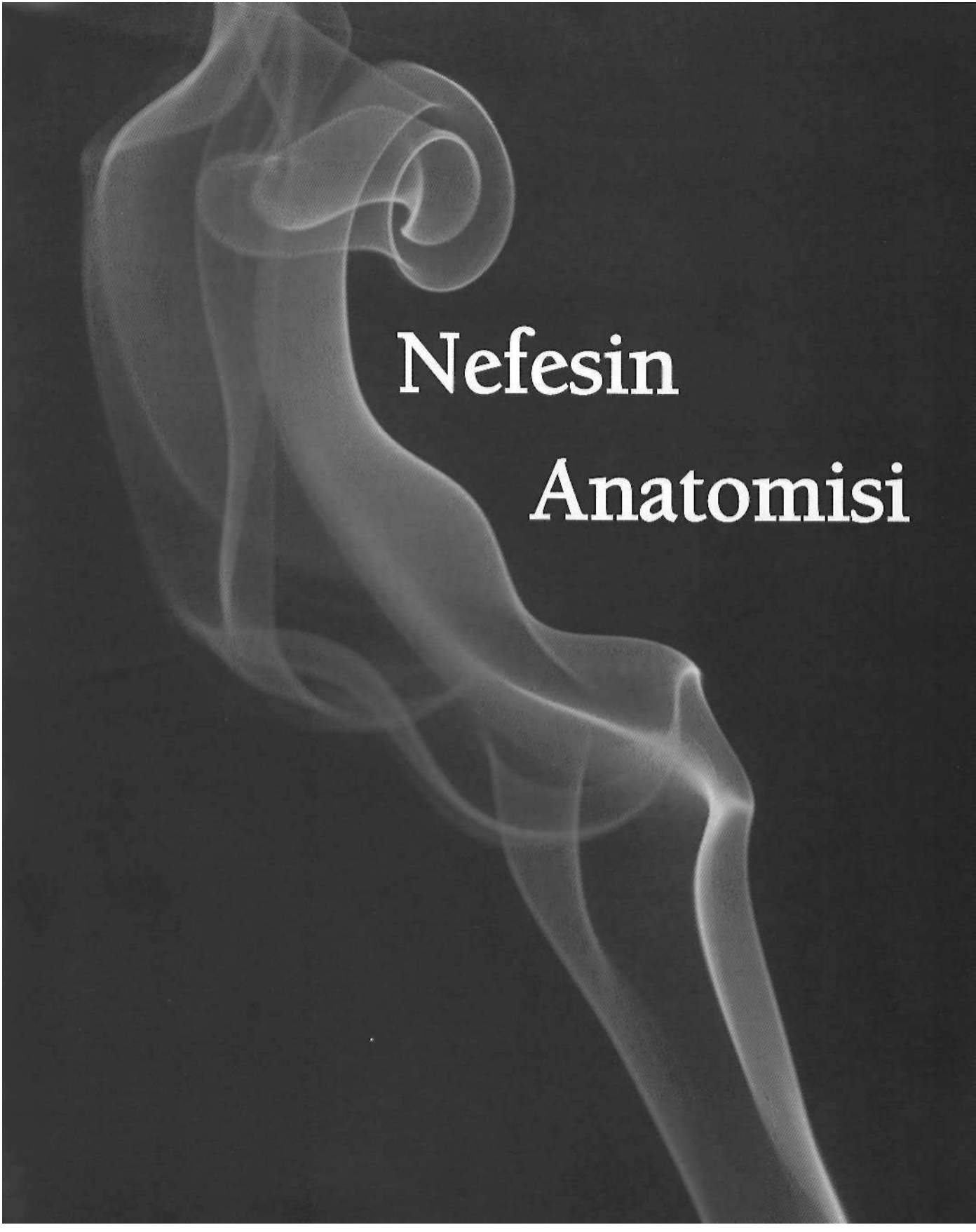
Nefes Kitabı

Canlı	*Solunum Sayısı (dakikada)*	*Ömür (Yıl)*
Fare	163	1.3
At	8 / 15	50
Fil	4 / 6	69
Dev Kaplumbağa	2 / 3	190-220
Balina (Balaena Mysticetus)	2	200-300
İnsan	12-15	

Gördüğünüz gibi solunum biçimi, süresi ve uzun yaşam arasında bir bağlantı vardır. Bir insan nefes teknikleri kullanarak kendisi için biçilmiş olan dolu dolu kullanabilir. Bir insanın potansiyel olarak gerçek ömrünün ne kadar olduğu bilinmemekle birlikte, 160 yıl civarında olduğu tahmin edilmektedir. Doğru nefes teknikleri bu süreye yaklaşmamızı, yaklaşamasak bile yaşam kalitemizin artmasını sağlayabilir.

Bu nedenle, sağlıklı bir yaşam sürmenin koşullarından önemli iki tanesi doğru besin seçimi ve doğru nefes alışkanlığıdır. Doğru nefes alışkanlığı hem içimize aldığımız havanın miktarını hem bedenimizden attığımız karbondioksidin miktarını hem de hava ile birlikte içimize çektiğimiz canlılığı anlatmaktadır. Nefesi etkili bir şekilde kullandığımızda yalnızca bedenimizi oksijenle doldurup karbondioksitten arınmakla kalmaz aynı şekilde içimizi yaşam enerjisi ile de doldurabiliriz. Bu enerjinin artması ise bedenin enerji depolarını dolu tutarak besinlerden aldığımız enerjiye olan ihtiyacımızı azaltmaktadır.

Bedenin doyması demek, hücrelerimizin ve tüm sistemlerimizin yaşamak için ihtiyaç duyduğu enerji ile dolması anlamına gelmektedir. Yanlış beslenme ve yanlış soluma alışkanlığı olan bir insan, midesini ne ile doldurursa doldursun doyamayacaktır. Doymak, mide ya da sindirim sistemi ile ilgili bir mesele değildir. Doymak, hücrelerimizin işlevlerini sürdürmek için ihtiyaç duydukları enerjiyi temin etmesi ile ilişkilidir. Bu nedenle eğer hücrelerimizi enerji ile dolduracak şekilde nefes almayı başarabilirsek besinlerden alacağımız enerjiye duyduğumuz ihtiyaç biraz daha azalacaktır. Bu sayede nefesle doyacak ve bedendeki yıpranmayı en aza indirerek yaşam kalitemizi belki de süresini artırabileceğiz.


Nefesin
Anatomisi

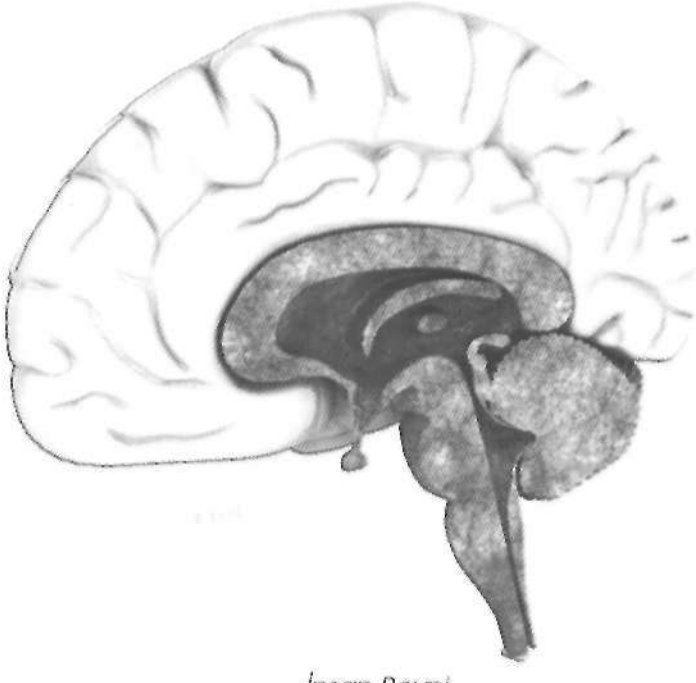
Üç Beyin

Biliyorum siz yalnızca kafatasınızın içinde bulunan bir tane beyine sahip olduğunuza inanıyorsunuz. Bir tane beyniniz var ve bu dünyadaki tüm işlerinizi bunun yardımıyla yapıyorsunuz. Kaldı ki zaten birden fazla beyine nasıl sahip olabilirsiniz ki? Birden fazla beyine sahip olmak bir anlamda sanki birden fazla kişiliğe sahip olmak gibi öyle değil mi? Bir tane beyni anladık da üç beyin nasıl olur da birbirlerinin işine müdahale etmeden varolabilirler? Aslında binlerce yıldır üç beynimiz var ve hiçbiri diğerinin işine müdahale etmeden bir arada mutlu mutlu yaşıyorlar. Zaten bütün sorun bu üç beyin birbirlerinin işine burnunu soktuğunda doğuyor.

Yavaş yavaş sizi heyecanlandıracağını tahmin ettiğim alanlara doğru ilerliyoruz. Ama daha fazla ilerlemeden önce sizden biraz sabredip bu bölümü okumanızı isteyeceğim. Bu bölümde, üç beynimizi ve bunların ne işe yaradıklarını göreceksiniz. Bu sayede bundan sonraki bölümlerde anlatacaklarımı çok daha iyi kavrayabileceksiniz.

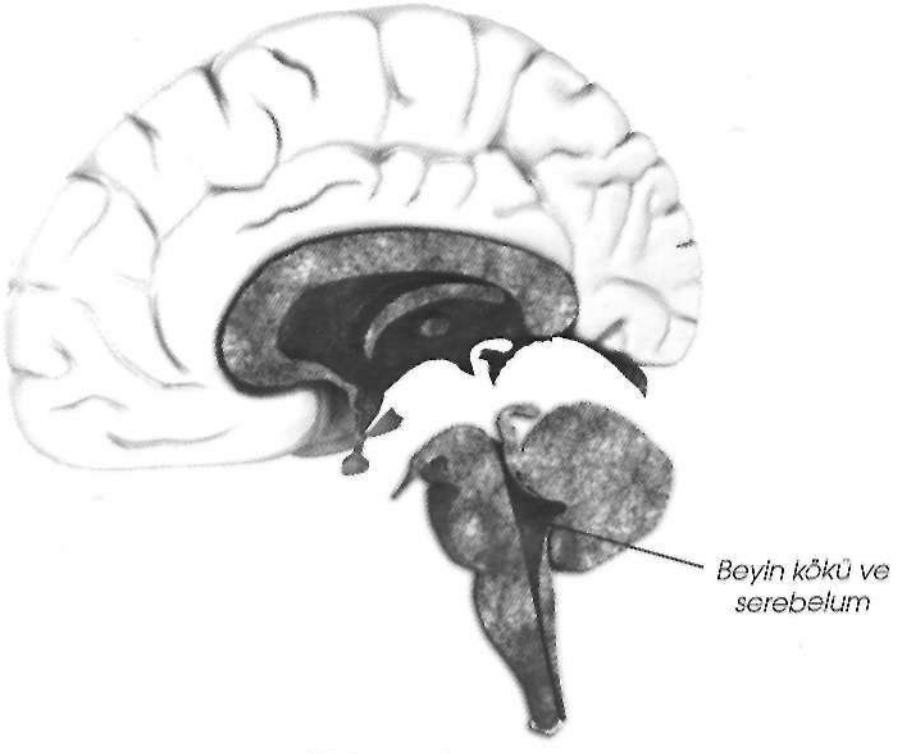
İnsan beyni, yapılan araştırmalara göre diğer canlı türleri arasında en hızlı evrim geçiren beyindir ve DNA üzerinde yapılan araştırmalara göre evrimini sürdürmektedir. Daha da ilginci nedir biliyor musunuz? İnsanın beyni evrim geçirirken bir önceki beynini değiştirmemiştir. Varolan beynin üzerinde yeni bir beyin oluşturmuştur. Bu son derece ilginçtir. Evrime göre, artık işe yaramayan bir organ değişim geçirir ya da ortadan kalkar. Örneğin, bir zamanlar yüzgeç olan parçamız artık yüzgeç özelliğini kaybedip kollara dönüşür. Yani işe yaramadığı için beden tarafından terk edilir ya da köreltilir. Fakat insan

beyni bir istisnadır. Yeni bir beyin oluşurken bir önceki beyin neredeyse aynı kalmıştır. Bu nedenle şu anda bir değil üç ayrı beyine sahip olduğumuzu söyleyebiliriz. Bu mantıkla baktığımızda, ilk beynimiz de, son beynimiz de aynı şekilde aktif olarak kullanılıyor. Yani beynimiz kendi evriminde, "eskinin yerine yeniyi koymak" yerine, eskisini tutup üzerine daha gelişmiş ve tümüyle başka amaçla kullandığı yeni bir organ geliştirmiştir. Üç beynimiz de halen kullanılmakta ve halen işe yaramaktadır.



İnsan Beyni

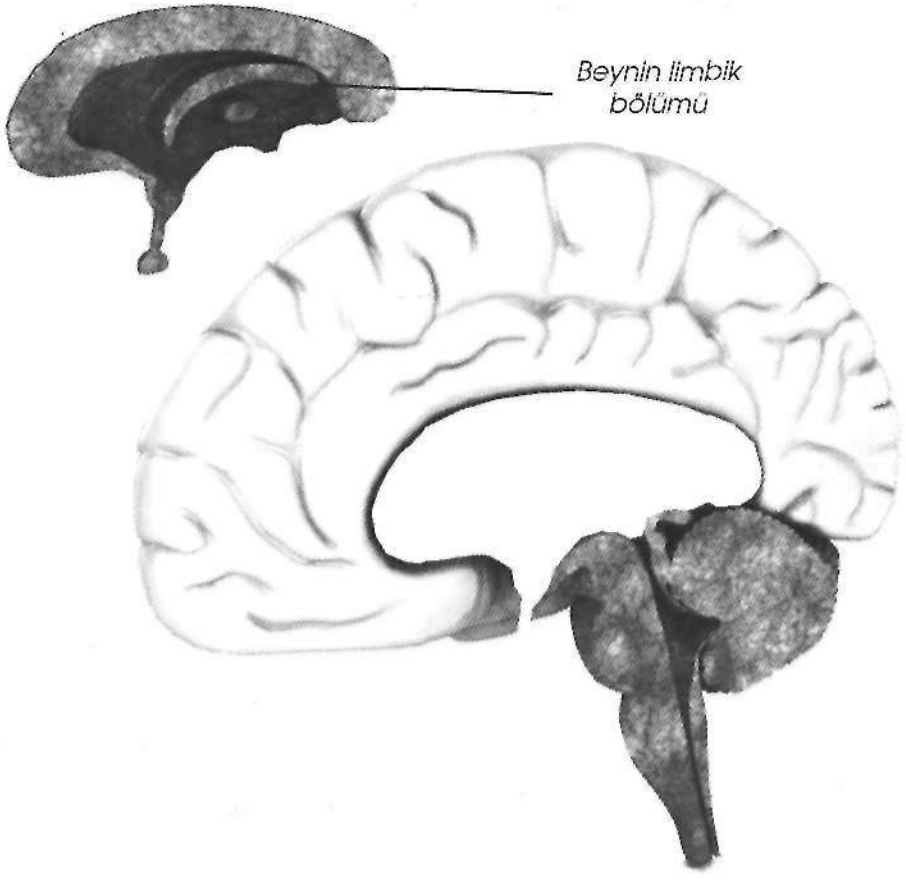
En eski, en içte kalan, en küçük beynimiz sürüngen beyin olarak da adlandırılır. Bu beynimiz, tıpkı sürüngenlerin beyinlerine benzemektedir. Sürüngen beyni kalp, akciğerler ve diğer yaşamsal organların işlevlerini düzenler. Saldırganlık, seks, korkuya verilen tepki hep bu beynin kontrolündedir. Bu beynin bir diğer özelliği de alışkanlık geliştirmesi ve bu alışkanlıkları terk etmek istememesidir. Bu anlamda tıpkı bir sürüngen gibi davranır. Duyguları yoktur. Yalnızca hayatta kalması için gerekli gördüğü şeylerle ilgilenir; kalbinizi attırmak, yemek yemek ve üremek gibi. Bunlar otomatiğe takılmış eylemledir ve beynimizin diğer bölümleri hasar alsa bile bu beyin sizi yaşatmayı sürdürür.



Sürüngen Beyin
(İlkel beynimiz)

Siz hayatınızda her değişim yapmak istediğinizde; bu değişim kilo verme çabası ya da sigarayı bırakmak gibi sizin için yararlı bir değişim bile olsa, ona direnen yanınız işte bu beyninizdir. Sürüngen beyin alışkanlıklarla çalışır ve bir süre sonra sigara içmek ya da kilolu olmak gibi bir durumu bile kendisi için faydalı ve yaşamsal sanabilir. Bu durumda, sizin için sağlıklı ve iyi bir değişim bile olsa, yeniliği hayatınız ya da varoluşunuz için bir tehdit olarak algılayıp sizi sabote edebilir. Yine de bu beynin hatalı işler yaptığını düşünmemelisiniz. Ne de olsa beynimizin bu bölümü, yani ilkel beynimiz olmasaydı, organlarımız işlemez ve çok önemli yaşamsal faaliyetlerimizi yerine getiremezdik.

Beynin bir sonraki evrimi memeli beyin diyebileceğimiz bir yapıyı içeriyor. Bu bizim ikinci beynimiz. İkinci beynimiz, tıpkı bir kabuk gibi, ilk ve en ilkel beynimiz olan sürüngen beynimizi sarıyor ve bir anlamda onun işlevlerini yumuşatıp daha yüksek bir seviyeye çıkarıyor. Örneğin limbik beyin olarak adlandırılan bir bölüm ya da hipotalamus, bedenimizi ılık tutmamızı sağlıyor. Bu sayede sürüngenler gibi serin kanlı varlıklar olmuyoruz.



Memeli Beyin
(ikinci beynimiz)

Belki de bana, bunun nesi güzel, bedenimiz ılık olmasaydı o zaman üşümezdik de diyebilirsiniz. Fakat durum pek öyle değil. Eğer serin kanlı yaratıklar olsaydık o zaman yaşam alanımız sınırlı olurdu. Oysa bedenimizdeki bu ısı dengeleyicisi sayesinde farklı iklimlerde hayatta kalmayı başarabiliyoruz.

Limbik ya da memeli beynin en önemli katkısı duygular. Yani çorbaya onun da tuzu katılıyor. Hem de bu tuz gerçekten çok önemli bir katkı. Ne de olsa bizi sürüngenlerden ayıran en önemli özelliklerimizden bir tanesi duygularımız. Bildiğiniz gibi sürüngenler kendi çocukları ile pek ilgilenmezler; memeliler ise sürüngenlerin aksine duyguları nedeniyle çocuklarıyla daha fazla ilgilenirler. Hatta pek çok gelişmiş memeli, kendi aralarında soysal yapılar kurmaktadırlar. İşte bize bu yeteneği kazandıran şey memeli

beynimizdir. Memeli beyninin gelişimi sayesinde anne-çocuk ilişkisi ya da arkadaşlık ilişki gibi duygusal ilişki modelleri gelişmiştir ve bu da bizim sosyal bir yapı yaratmamızı sağlamıştır.

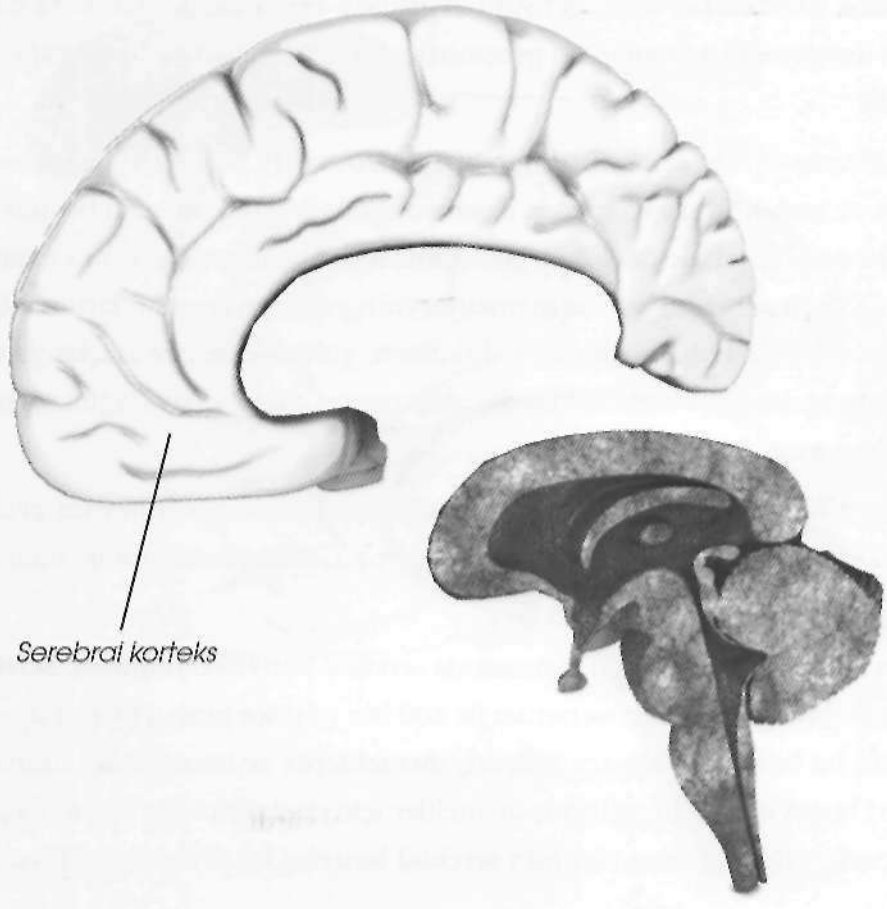
Eğer yalnızca sürüngen beyine sahip olsaydık o zaman biz de bir yere yumurtalarımızı bırakacak ve ondan sonra yolumuza devam edecektik. Oysa memeli beynin gelişimi ile, yumurtalarımızı içimizde taşıyor ve bebeğimiz için uygun ortamı kendi içimizde oluşturuyoruz. Doğum sonrasında yine memeli beynin yardımıyla çocuklarımızı besliyor, aile üyelerimizle ilişkilerimizi sürdürüyor, dokunma, gülümseme gibi araçlar yardımıyla sevgimizi ve duygularımızı karşımızdakine aktarıyoruz. Sizin anlayacağınız artık iç dünyamıza bir başkasını davet edebiliyoruz.

Sürüngen beyin üreme amaçlı seksi tercih ederken, memeli beynin gelişimi üreme amaçlı seksin üzerine aşk duygusunu inşa ediyor. Gördüğünüz gibi memeli beyin muhteşem bir şey.

Beynin evriminin bir sonraki aşamasında serebral korteks bulunuyor. Serebral korteks evrimimizde bir tür kuantum sıçraması ile 100 bin yıl önce birden bire ortaya çıkıveriyor. Beynimizin bu bölümü, yalnızca gelişmiş memelilerde ve insanlarda bulunan bir beyin yapısı. Sırf bizim için değil, gelişmiş memeliler için de üçüncü bir beyin. Fakat, tüm memeliler içinde yalnızca insan türünün serebral korteksi bu derece büyük ve gelişmiş durumda.

İşe ilk iki beynimiz açısından baktığımızda diğer canlılarla aramızda bir fark yok. Hem sürüngen beynimiz hem de memeli beynimiz hemen hemen diğer canlılarla aynı ebatlarda. Söz konusu serebral korteks, yani üçüncü beynimiz olduğunda ise tüm canlı varlıklar içinde şampiyonluk bize ait. Atalarımızın beyni sürekli evrim geçirip gelişirken, sürüngen ve memeli beyinleri hemen hemen ilk yaratıldıkları haliyle kalıyor ama atalarımızın geliştirdiği bu son beyin gelişimini sürdürüyor.

Üçüncü beynimiz olan serebral korteksin en önemli özelliği yeni şeyler öğrenebilme becerisi. Eğer bir hayvanda serebral korteks yoksa ya da çok küçük bir serebral korteksi varsa bu durumda genleri onu nasıl programlamışsa öyle hareket edebiliyor. Sizin anlayacağınız yeniliklere ya da öğrenmeye açık değil. Bir tür robot gibi önceden programlandığı şeyi yapıyor. Oysa gelişkin serebral korteksi olan hayvanlar yeni yiyecekler



Gelişmiş primat beyni
(üçüncü beynimiz)

bulmak, yeni ortamlarda hayatta kalmak, daha başarılı bir şekilde üreyebilmek için çiftleşme stratejileri geliştirmek gibi inanılmaz şeyler başarabiliyorlar.

Serebral korteks konusunda şampiyonluğu elinde bulunduran insan ise yeteneklerini yeni besin kaynakları bulmak ya da hayatta kalma stratejileri geliştirmenin çok daha ötesinde kullanmaktadır. Korteksin gelişimi sayesinde beynimiz soyut düşünme becerisi kazanmıştır. Matematik, bilim, teknoloji, kültür hep gelişmiş korteksin ürünüdür. Beynimiz diğer canlılardan farklı olarak soyutlamalar ile düşünebilmekte, semboller aracılığıyla iletişimde bulunabilmekte, geçmiş ve gelecek gibi zaman kavramlarını algılamakta ve hepsinden önemlisi ailesi, arkadaşları ya da ülkesi için fedakarlıkta bulunabilmektedir. Canlı türleri arasında kendi yaşamından vazgeçebilecek neredeyse tek canlı türü insandır.

Bunu yapan diğer memeli türleri de vardır. Örneğin bebeğini kurtarmak için kendi yaşamından vazgeçen bir ceylan çok alışılmadık bir şey değildir. Fakat insan, ülke, millet gibi soyut kavramlar ya da inançlar için kendini feda edebilme yeteneği geliştirmiştir. Bu da diğer canlı türlerinde bulunmayan bir özelliktir.

Şimdi burada bir saniyeliğine duralım ve size çok önemli bir bilgi aktarayım:

Eğer üç beyin arasında bir çatışma yaşanırsa, savaşı genellikle en ilkel beyin kazanmaktadır!

Sizin anlayacağınız eğer bu üç beyin uyumlu bir şekilde çalışmıyorsa, bu durumda amaçlarınız ya da ideallerinizi ne kadar soylu, yüce ya da sağlıklı olursa olsun savaşı daima ilkel olan beyniniz kazanacaktır. Fakat üç beynimiz arasında düzgün bir ilişki olduğunda bu durumda eldeki sorun üzerinde üç beyin aynı anda çalışmaktadır. Peki ama beyinlerimizin bir arada ve uyumlu çalışmasını nasıl sağlayacağız? Merak etmeyin bu konuda neler yapabileceğimizi ileride size anlatacağım. Fakat şimdi bir başka konuya, beynimizin evriminin bir üst aşaması olan dördüncü beynimize, yani neo-kortekse bir göz atalım.

Neo-kortesk ve frontal lob, üçüncü beynimiz olan korteksimizin en üst tabakasından oluşmaktadır. Bu anlamda aslında üçüncü beynimizin bir parçasıdır. Bu bölüm göreceli olarak çok yakın bir zamanda gelişmiştir ve gelişimini sürdürmektedir. Neo-korteks sanat, felsefe, maneviyat, sezgiler, en ileri düzey soyutlama (dil, düşüncelerin bilincinde olma, üç boyutlu denge vs) gibi alanları yönetmektedir. Üstelik hayal etme ya da göz önünde canlandırma yeteneğimiz de buradan gelmektedir. Neo-korteksin özellikle beynin ön kısmı ile yakından ilişkisi vardır. Tüm memeliler ve gelişmiş primatlar içinde beynin ön lobu en fazla gelişmiş canlı türü insandır.

Bakın size mutluluk üzerinde yapılan bir araştırmadan bahsetmek istiyorum. Bu araştırmada mutlu kabul edilen insanlarla mutsuz kabul edilen insanların beyinlerinin hangi bölümlerinin aktif olduğu incelendi. Bu incelemeye meditasyon yapan rahiplerden farklı meslek gruplarına kadar bir çok insan katıldı. Sonuçta ne bulundu biliyor musunuz? Mutlu insanların, beyinlerinin ön lobu çok daha aktifti!

Ne kadar sevimli bir evrim bu böyle! Evriminizin bir sonraki aşaması sizi mutluluğa ulaştırmak için tasarlanmış durumda!

Beynin ön bölümü aktif hale geldikçe insanın mutluluğu ile birlikte, 5 duyusunun ötesindeki duyuları da harekete geçmeye başlıyor. Üstelik bir şey yapsanız da yapmasanız da beynimizin neo-korteksi gelişimini sürdürüyor. Bundan belki de bir kaç yüzyıl ya da binyıl sonra telepati gibi bugün duyuötesi kabul edilen yetenekler neo-korteksin evrimi sayesinde normal kabul edilmeye başlayacak.

İnsan beyninin evrimini izlediğinizde beynimizin ilk başlarda sürüngen beynine, sonra memeli beynine ve içinde yaşadığımız çağda gittikçe bitkisel sinir sistemine benzeyen bir yapıya büründüğünü göreceksiniz. Yani insan beyni kendi evrimini sürdürürken gittikçe bitkileri andırır bir yapıya bürünmektedir. Elbette bu sözlerimle bir tür bitkiye dönüştüğümüzü anlatmaya çalışmıyorum. Anlatmaya çalıştığım şey, insanın, beyninin evrimi sayesinde bitkilerde görülen türde bir takım beceriler geliştirmeye başlamış olması.

Bu konuda ne yazık ki yeterli bilimsel araştırma yok. Bilimsel araştırmaların büyük kısmı ise çok yeni başlamış durumda. Örneğin beden elektriği ve bedenin piezo elektrik işlevi bu konudaki ilginç araştırmalardan biridir. Piozo elektrik parçacıklar, hareket ettiklerinde elektrik üreten, elektrik verildiğinde ise hareket eden parçacıklardır. Bu parçalar doğal olarak kuartz kristallerinde, insan kemiğinde ve derisinde bulunmaktadır. Eğer bedendeki piezo elektrik dengesinde bozulma olursa bu deride ve kemiklerde deformasyona neden olmaktadır.

Doğru solunum teknikleri bedendeki piezo elektrik parçacıklarını harekete geçirmekte ve bu sayede beden enerjisinin artmasına katkı sağlamaktadır.

Binlerce yıldır nefesin beden üzerindeki mucizevi etkilerini bilen eski zamanların bilgeleri insan beyninin inanılmaz bir evrim geçirdiğini ve gittikçe bitkileri andırır beceriler geliştirdiğini farketmişlerdir. Burada eski çağların bilgeleri olarak adlandırdığım insanların gerçek "bilgi" peşinde koşan bir tür bilim adamı olduklarını söylemeliyim. Bu bilgeler ya da bilgi insanları farklı kültürlerde farklı isimlerle anılmışlardır. Gnostikler, taocular, arifler, laikalar gibi isimler bu insanlar için kullanılan tanımlamalardan bazılarıdır. Ben ise bu kitapta bu insanlardan "bilgi insanı" olarak bahsedeceğim.

Eski zamanların bilgeleri ya da bilgi insanları pragmatist insanlardı. İnançtan bağımsız olarak işlerine yarayan şeyi alıp kullanmakta sakınca görmedikleri gibi deneysel yapıları nedeniyle yalnızca inançları böyle buyuruyor diye işe yaramayan bir şeyi korumak zo-

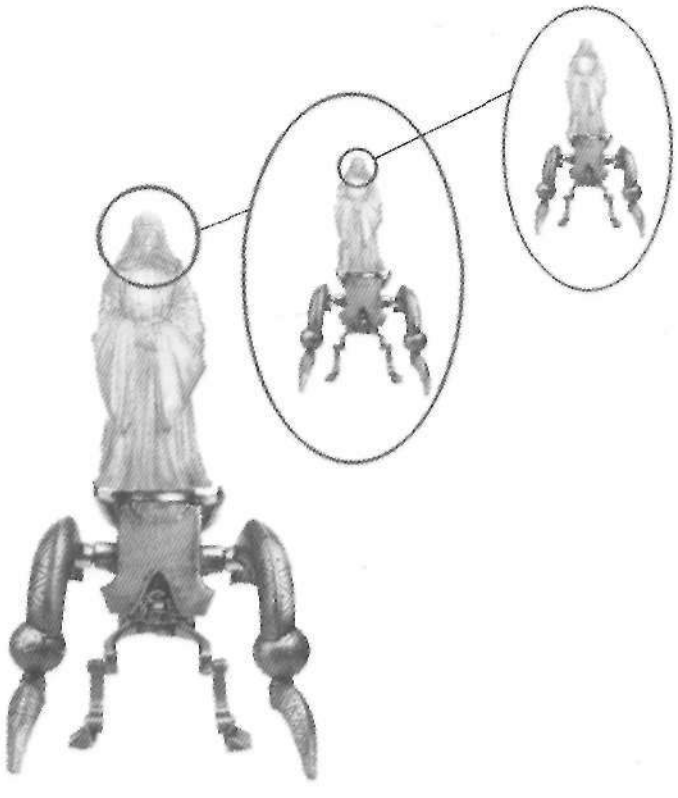
rumluluğu hissetmiyorlardı.

Böylece beynin bu kuantum sıçraması niteliğindeki evriminin yol açtığı sonuçları ve bu evrimi en iyi nasıl kullanabileceklerini incelemeye başladılar. Bilgi insanlarının en temel yöntemi gözlemleme idi. Dış dünyayı anlamak için iç dünyayı, iç dünyayı anlamak içinse dış dünyayı gözlemliyorlardı. Bu gözlem için, günümüz insanında artık yitirilmiş olan iki niteliği kullanıyorlardı: Sessizlik ve beklentisizlik. Sessizlik onlara iç dünyalarından ve dış dünyadan gelen bilgiyi "dinleme" becerisi kazandırırken, beklentisizlikleri, bu bilgiyi arzuları ile bozma tehlikesini ortadan kaldırıyordu.

Bu gözlemleri sayesinde beynin evriminin, insanın ışık ile doğrudan iletişime geçebilecek ve ondan faydalanabilecek bir yapı kazandırdığını fark ettiler. Tüm beden bir tür enerji anteni gibi işlev görebilir ve beynin kontrolü ile evrensel enerjiyi bedenin içine çekebilirdi. Bunu yapmanın yolu ise doğru nefesi ve doğru zihinsel tutumu öğrenmekti.

Yine gözlemleme ve deneme yanılma yoluyla yüzlerce yıl boyunca tekniklerini mükemmelleştirdiler. Sonunda, gerektiğinde uzun süreler yemek yemeden beslenebilme, bağışıklık sistemlerini en üst düzeyde güçlendirme, soğuk ve sıcak gibi dış şartlara direnebilme, daha yüksek ruhsal boyutları algılayabilme, kalp atışı ve solunum gibi tüm beden sistemleri üzerinde tam denetim sağlayabilme, bedenlerini bir tür enerji deposuna döndürme, hatta enerjiyi katı bir madde oluşturabilecek şekilde yoğunlaştırma, bedenlerindeki enerjiyi başka bir bedene ya da cisme aktarma gibi beceriler geliştirdiler. Ardından bu becerilerin ne kadar önemli olduğunu fark ederek, yalnızca onu hak eden ve kötü niyetle kullanmayacaklarına emin oldukları insanlara öğrettiler. Niyetleri bir tür bilgi çağı gelinceye kadar bu bilgiyi yalnızca onu anlayabilecek bir grup seçkin ile paylaşmaktı. Belki de bu bilgi çağı gelmiş olabilir. Günümüzde bu bilgiler, hala serbestçe olmasa da daha az sakınılarak aktarılmaya başlandı.

Bilgi insanları beyin, beden, enerji ve dış koşullar arasındaki ilişkinin haritasını çıkarmayı başardıklarında yeni bir keşifte bulundular. Bu keşif tüm evrenin holografik bir yapıda olduğunun keşfiydi. Yakın bir zamanda teorik fizik tarafından holografik evren terimi ile açıklanan bu durum, evrenin en küçük parçasının, evrenin tamamının bilgisini içerdiğini anlatmaktadır. Hologram, bir nesnenin üç boyutlu görüntüsü için kullanılan bir terimdir. Hologram cihazı ışığın yansıtılma prensibi ile işleyerek bir nesnenin üç bo-



Hologramın kendini çoğaltması

yutlu bire bir görüntüsünü oluşturur. Hologram olarak oluşturulmuş olan üç boyutlu görüntünün herhangi bir parçası alındığında, resmin ya da görüntünün tamamına ihtiyaç kalmadan aynı görüntünün tamamı yeniden oluşturulabilir. Yani, örneğin bir çay bardağı ve içindeki çay kaşığının hologram görüntüsü yaratıldığında, yalnızca çay kaşığının tutacak kısmının görüntüsünü alıp bundan çay bardağı ve çay kaşığı görüntüsünün tamamını yeniden yaratabilirsiniz.

Kuantum fizikte ise holografik ilke olarak adlandırılan bu durum kuantum yerçekimi teorisinin bir parçasıdır ve ünlü sicim teorisi ile ilişkilidir. Bu ilkeye göre bir mekanın vakumu ya da hacmi, bulunduğu bölgenin sınırlarına bir şekilde şifrelenmiş haldedir. Bu sınırlar ışık benzeri yerçekimsel bir sınırdır.

Bu kuramın çok daha ilginç bir açılımı ise, tüm evrenin kozmik çekimsel bir ufuk çizgisi üzerinde iki-boyutlu bir bilgi yapısına "boyanmış" olduğunu tanımlamasıdır. Buna

göre üç-boyutlu dünya olarak gözlemlediğimiz bu dünya daha alt enerji seviyelerinin birbirleri ile etkileşimi sonucunda ortaya çıkan bir tür resim ya da görüntüdür. Tıpkı bir hologram cihazında olduğu gibi!

Eski çağların bilgeleri bu iki boyutlu bilgi alanını yin ve yang ya da yer ve gök gibi terimlerle açıklamaktadırlar. Evrende varolan her şey bu iki karşıt etkinin uygun miktarlarda karışımından oluşmaktadır. Yer ile gök iletişime geçtiğinde "insan"ı oluşturmaktadır. İnsan, yer ve gök enerjilerinin uygun oranda karışımı ile varlık alanına çıkan unsurdur.

İki bilgi düzlemi ve bu düzlem arasındaki ilişki "bilinç" ve "ışık-erdem-enerji" ile oluşmaktadır. Bilinç, iki düzlemdeki temel bilgiyi oluştururken, erdem olarak adlandırılan ama daha anlaşılır terimlerle ifade edersek ışık ya da enerji ise bu iki düzlemin birbirleri ile etkileşime girmesini ve üç boyutla varlığın ortaya çıkmasını sağlar.

Varlığın ortaya çıkabilmesi bu unsurların bir arada olmasını gerektirir. İçinde yaşadığımız bu üç boyutlu gerçeklik de bedenimiz ve zihnimiz de aynı temel ilkeye göre işler.

Bunu farkeden bilgi insanları, gözlemlerini insanın iç dünyasına yönlendirdiklerinde bedende enerji dönüşümün gerçekleştiği ve gerçekliği değiştirdiği üç alan keşfetmişlerdir. Bu alanlar, varlığımızın farklı bölümlerini kontrol ederken aynı zamanda üç beynimizi kontrol etmekte ve onun tarafından kontrol edilmektedirler.

Alt Enerji Alanı ve Sürüngen Beyin

Enerji alanları olarak tanımlayabileceğimiz bu alanların (dantien) doğu dillerindeki karşılığı "tarla" kökünden gelmektedir. Yani, içine tohum atıldığında tohumu olgunlaştıran verimli alan. Bu da bize bedenimizdeki temel enerji alanlarının içine aktarılan bilgiyi varlık boyutuna taşıma ya da olgunlaştırma becerisine sahip olduğunu anlatır.

İlk enerji alanı karnımızın altına bedenimizin ağırlık merkezine yakın bir noktada bu-

lunmaktadır. Bu alan temel yaşamsal enerjimizi ve kaba düzeyde hormonlarımızı kontrol eder. Böbreklerimiz ile ilişkilidir. Böbreklerimiz, akciğerlerimiz için bir tür piston görevi gördüğünden bu enerji alanının yeterince iyi çalışmaması böbreklerimizi ve buna bağlı olarak da akciğerlerimizi olumsuz etkilemektedir. Bağışıklık sistemimiz ve genel yaşamsal enerjimiz de bu enerji alanının kontrolündedir Bedendeki hemen her tür hastalığın bu enerji alanındaki bir dengesizlikten kaynaklandığını söyleyebiliriz.

Alt enerji alanımız doğrudan doğruya sürüngen beynimiz ile ilişkilidir. Bu nedenle de bu alanın güçlenmesi genel olarak beden sistemlerini kontrol eden sürüngen beynimizin işlevini mükemmelleştirir. Sürüngen beynimiz sağlıklı bir şekilde işlediğinde ise solunum, dolaşım ve hormonal sistem gibi sistemlerimizin tamamı sorunsuz çalışır; daha da önemlisi kaynaklarını en verimli şekilde kullanır.

Alt enerji alanı diğer enerji alanları gibi solunum ile doğrudan ilişkilidir ve doğru solunum teknikleri ile güçlendirilebilir. Doğru solunum bu alanın güçlenmesini sağlarken bir yandan da bir tür depo görevi görerek fazla enerjiyi biriktirmesini sağlar. Burada biriken fazla enerji daha ilerde beden içinde bir tür "inci"ye ya da katı maddeye dönüşebilir. Bu madde bilincimizin bir parçasının depolandığı bir tür yokedilemez bilgi kapsülü gibi düşünülebilir. Holografik evrende bu bilgi kapsülü bir tür kök hücre gibi bilincimizin tamamının ölüm sonrasında yeniden oluşmasını yani bir tür ruhsal ölümsüzlüğe ulaşmamızı sağlayabilir.

Fiziksel bedenimizdeki her tür hastalık mutlaka karnımızın alt kısmında, alt enerji alanımızın bulunduğu bölgede bir tıkanma ya da sorun ile kendini belli eder. Bazen sağlık sorunu bu bölgedeki enerji akışını bozarken bazen de bu bölgede enerji akışının bozulması sağlık sorunlarını açığa çıkarır.

Alt enerji alanımızın bir diğer etkilediği alan ise sürüngen beynimiz tarafından kontrol edilen dürtülerimizdir. Yani seks, hayatta kalma, alışkanlıklar hep bu alanın kontrolündedir. Alt enerji merkezinde yeterli miktarda enerji olduğunda kişi kendini daha güvende hissedebilir, sağlığı son derece iyidir ve genellikle uzun yaşar. Fakat bu bölgede yeterli miktarda enerji olmadığında kendini korkular, endişeler, kuşkular içinde bulur ve sürekli halsizlikle, sağlık sorunlarıyla boğuşmaya başlar.

Doğru nefes alışkanlığı ve stresin kontrol altına alındığı bir yaşam alışkanlığı alt enerji

merkezini güçlendirirken, onunla bağlı olan sürüngen beynin işlevlerini de düzenler. Fakat istekler korkular, şehvet, stres ve beklentiler artmaya başladıkça alt enerji merkezindeki enerji hızla tükenirken, sürüngen beynin işlevlerinde de bozulma başlar ve kişi kendisini sağlık sorunlarının ve paranoyanın pençesinde bulabilir.

Kanser, AIDS, alzheimer gibi tükenme sonucu oluşan ya da tüketici hastalıkların en temel nedenlerinden bir tanesi bu bölgedeki enerjinin azalması ya da hasar almasıdır.

Bu bölge aynı zamanda tıpkı bir ağacın kökü gibi işler ve bizi bu gerçekliğe, dünyaya ve geçmişle geleceğe bağlar. Bu iyi bir şeydir. Bir ağacın kökleri ne kadar derine inerse, dalları da o kadar yükseğe uzanabilir. Aynı şekilde güçlü bir alt enerji merkezi bizi bu gerçekliğe ve dünyaya ne kadar bağlarsa, bedenimizdeki sistemlerin mükemmel bir şekilde işlemelerini sağlarsa daha ileri ruhsal gerçeklik ile temas etmemiz de o kadar kolay ve güvenli olacaktır. Bu bölgede biriken enerji tıpkı ruh için yakıt gibidir. Yakıt yeterli miktarda olduğunda ruh, yolculuğunu daha uzak mesafelere yapabilir hale gelir.

Orta Enerji Alanı ve Memeli Beyin

Orta enerji alanımız yaklaşık olarak kalbimizin hizasındadır ve memeli beyin olarak adlandırabileceğimiz beynimizin ikinci bölümü ile ilişkilidir.

Alt enerji alanında biriken enerji, bedenimizin tam ortasında bulunan bir kanal yardımıyla yukarıya doğru hareket ettirildiğinde, dönüşür, arınır ve daha yumuşak bir hale gelir. Orta enerji merkezimizi dolduran bu enerji qi (ki ya da ch'i) olarak adlandırılır. Qi, nefese en yakın enerjidir ve çoğu zaman nefes ile eş anlamlı olarak kullanılır. Qi aynı zamanda yin ve yang kutuplar birleştiğinde bir tür elektrik gibi hissedilir.

Orta enerji alanı, tıpkı memeli beynimiz gibi duygularımızı denetler. Bu bölgenin enerji ile dolması duygularımızın dengelenmesini sağlarken bir yandan da sevgi, şefkat ve erdem duygularının doğal bir şekilde içimizde doğmasını sağlar. Eğer alt enerji merkezimizde bol enerji varsa ama orta enerji merkezimizde yeterli enerji yoksa; ya da alt ve

orta enerji merkezleri birbirleri ile bağlantırılmadıysa bu durumda kişi aşırı dünyevi ve bencil bir hale gelebilir. Alt enerji merkezi genellikle "ben" derken, orta enerji merkezi "biz" der. Bu nedenle orta enerji merkezi, alt enerji merkezinden erken açılırsa bu durumda kişi varını yoğunu başkalarına harcayıp enerjisini tüketebilir; eğer alt enerji merkezi güçlü olur ama orta enerji merkezi zayıf kalırsa bu durumda kişi yalnızca kendini düşünür, saldırgan bir hale gelir, güçlü ama erdemsiz bir yaşama sürüklenebilir.

Orta enerji merkezi, duyguları yönetirken bir yandan da memeli beynimizi yönettiği için, bu bölgenin güçlenmesi memeli beynin de güçlenmesini sağlar. Memeli beyin güçlendiğinde kişi, kendini başkalarına adayabilir ve "karşılıksız verme" yeteneği kazanabilir. Beklentisizce vermek bir kayıp değil bir kazançtır. Bu nedenle de vermek kişinin sorumluluğundadır. Eğer verdiğiniz şeyin karşılığını bekliyorsanız, verdiğiniz şeyin karşılığını alamadığınızda üzülüyor ya da sinirleniyorsanız bu "vermek" değildir. Bu karşılık beklemek ya da alış veriş yapmaktır. Orta enerji merkezi pazarlık ya da alışveriş yapmaz; yalnızca verir. Vermenin sorumluluğunu üzerine alarak verir. Karşılık ve taktir beklemez. Vermenin kendisi bir amaç ve araca dönüşür. Bu araç, yani vermek, orta enerji merkezinin, dolayısıyla qi'nin gittikçe güçlenmesini sağlar. Qi güçlendikçe yarattığı çekim etkisi hayatımızın daha huzurlu, daha sorunsuz ve daha sağlıklı olmasına yardımcı olur. Orta enerji alanı güçlenen insanların genellikle çevrelerinde tuhaf bir korunma kalkanı var gibidir. Yakınlarındaki insanlar onlarda mucizevi bir şeyler olduğunu ve hayatın onlara iyi davrandığını düşünürler.

Orta enerji alanı ben değil biz diye düşündüğü ve karşılıksız verdiği için şifa ile ilişkilidir. Bu alanın güçlenmesi aynı zamanda şifa yeteneklerinin açığa çıkmasını sağlar. Bu alanı güçlenmiş olan bir insan, bedenindeki qi'yi karşısındai insanı iyileştirmek için kullanırken, bir yandan da dış dünyadaki enerji kaynakları ile bağlantıya geçmeye başlar. Ben ve diğerleri arasındaki ayrım ortadan kalktığı için evrendeki enerji kişinin enerjisi ile adım adım birleşir.

Üst Enerji Alanı ve Korteks

Üst enerji alanımız kafatasımızda yaklaşık olarak alnımızın hizasında bulunur. Bu alan, hemen üzerinde bulunduğu korteksi ve neo-korteski yönetir.

Alt enerji alanında biriken jing enerjisi, orta enerji alanına yükselirken qi enerjisine, orta alandaki qi, üst enerji alanına yükseldiğinde shen enerjisine, yani bilince ya da ruha dönüşür. Shen, elle tutulması ya da anlaşılması en zor enerji türüdür. İki türü vardır: Yin Shen ve Yang Shen. Yin Shen, dış dünya tarafından algılanmaz. Kişinin beden ve zamanın dışındaki boyutları algılaması, ölüm ötesi alanlara henüz yaşarken ulaşmasını sağlar. Yang Shen ise bir tür ışık olarak görülür. Bu enerji türü aynı zamanda bilinç ile ilişkili olduğu için üst enerji merkezinde biriktirdiği enerjiyi güçlendirip önce yin shen'e ardından yang shen'e dönüştüren bir usta zaman içinde bilinç içinde bilinçler yaratmaya başlayabilir. Bu farklı bilinçlerden her biri o kişinin bilincidir. Yalnızca bir değil birden fazla bilinç, birbiri ile çatışmadan aynı anda varolmaya başlar. Ustaların arasında bulunan Hsu usta, bu tür 30 bilinç yaratabilmektedir. Üst sınır 81 tane bilinç yaratmaktır. Bu düzeye ulaşmış olan bir insanın bilinci sürekli olarak uyanıktır; çünkü bir bilinç uyku halinde olsa da diğerleri işlemeyi sürdürür. Üst enerji alanında enerjinin Yang Shen'e dönüştüğü bu aşama aynı zamanda mekanın alt-üst, ön-arka ya da iç dış şeklinde algılanmasını değiştirir ve küresel bir farkındalık oluşturur. Kişi aynı anda önünü ve arkasını, üstünü ve altını, içi ve dışı farkeder hale gelir.

Yine Yang Shen aşamasının en önemli özelliklerinden bir tanesi yaratılan bilinçlerin fiziksel bedenin bir kopyası olarak insanlara görünebilmesidir. Bu bölgede enerji güçlendikçe Yang Shen olarak adlandırılan ve bilinçten oluşan bedenler de tıpkı katı bir madde gibi algılanır hale gelir.

Üst enerji merkezi güçlendiğinde genellikle mucizeler de oluşmaya başlar. Bu merkez zamandan ve mekandan bağımsız işlediği için, üç boyutlu gerçekliğin sınırları tarafından kısıtlanmaz. Bu sayede zamanı aşıp geçmişe ya da geleceğe hareket edebildiği gibi yaşam ötesi alanlara da ulaşabilir.

Bu aşamaya ulaşmış bir insan doğu öğretilerinde genellikle "yürüyen ölü" olarak ad-

landırılır; çünkü ölmeden önce, yalnızca ölümden sonra gidilebilecek alanlara gitmiş ve oradan geri dönmüştür.

Bu aşamada genellikle karmanın bağları ortadan kalkar ve geriye "görev" kalır. Görev, bizim bireyselliğimizin bu gerçeklik içinde varolma amacıdır. Bu amaç gerçekleştirildiğinde artık insan, daha üst boyuttaki yolculuğuna devam edebilir.

Alt, orta ve üst enerji alanları ile sürüngen beynimiz, memeli beynimiz ve korteksimiz arasındaki en güçlü bağlantılardan biri nefesimizdir. Nefes güçlenip arındıkça bu alanlar da güçlenip arınmaya başlar.

Nefesin enerji merkezlerimiz ve beynimiz arasındaki hareketinin ana yolu omurgamızdır. Omurga hayatımız üzerindeki bu büyük önemi nedeniyle pek çok kültür tarafından hayat ağacı olarak adlandırılır. Şimdi gelin omurgamızı inceleyelim.

Hayat Ağacı: Omurga

Pek çok manevi kültür, insanın tanrısal ve dünyasal boyutları ve bunlar arasındaki ilişkileri tanımlamak için "Hayat Ağacı" benzetmesini kullanmışlardır. Hayat Ağacı benzetmesi, Tevrat'tan, Hint Vedalarına, Kabbala'dan Gnostik Essenelere kadar hemen her manevi kültürün mitolojilerinde ve öğretilerinde hemen hemen aynı anlama gelecek şekilde yer almaktadır.

Bu öğretilerde hayat ağacı ile ilgili olarak hemen hemen ortak olan, yalnızca terminoloji açısından küçük farklar taşıyan hikaye ise şudur:

İnsan, Tanrı'nın bir parçasıdır ve -bir nedenle (bu neden öğretiden öğretiye değişmektedir)- Tanrısal bütünlükten ve mükemmellikten koparak, aşağıya, madde dünyasına düşmüştür. Madde dünyasının ölümlü ve katı yapısı, onun bilincini ve algılarını sınırlamış ve onu bu dünyanın ikilemli deneyimini yaşamaya zorlamıştır. İnsan, Hayat Ağacını yukarıya doğru (tıpkı bir yılan gibi; ki yılan çoğu zaman kundalini enerjisinin ya da dişi ve erkek enerjilerin birleşiminin simgesidir) tırmanarak, maddi dünyanın ölümlü kısıtlayıcılığından kurtulabilir ve yeniden Tanrısal bilincin içine karışabilir.

Hayat Ağacı, farklı kültürlerde farklı sembollerle tanımlanmasına karşın aynı şeyi anlatmaktadır ve bütün bu semboller insan omurgasına karşılık gelmektedir. Bu anlamda

insanın omurgası, onu yeniden Tanrı'ya ulaştıracak olan yol ya da Hayat Ağacı'dır. İsminin Hayat Ağacı olması, onun aynı zamanda ölümsüzlükle ilişkilendirilmesinden kaynaklanmaktadır. Çünkü Hayat Ağacı tırmanıldığında, bu dünyanın ölümlü, kısıtlayıcı, maddi ve bilinci sınırlayan yapısından kurtulunup, ölümsüz, sınırsız, maddi olmayan mutlak bilinç alanına adım atılmaktadır.

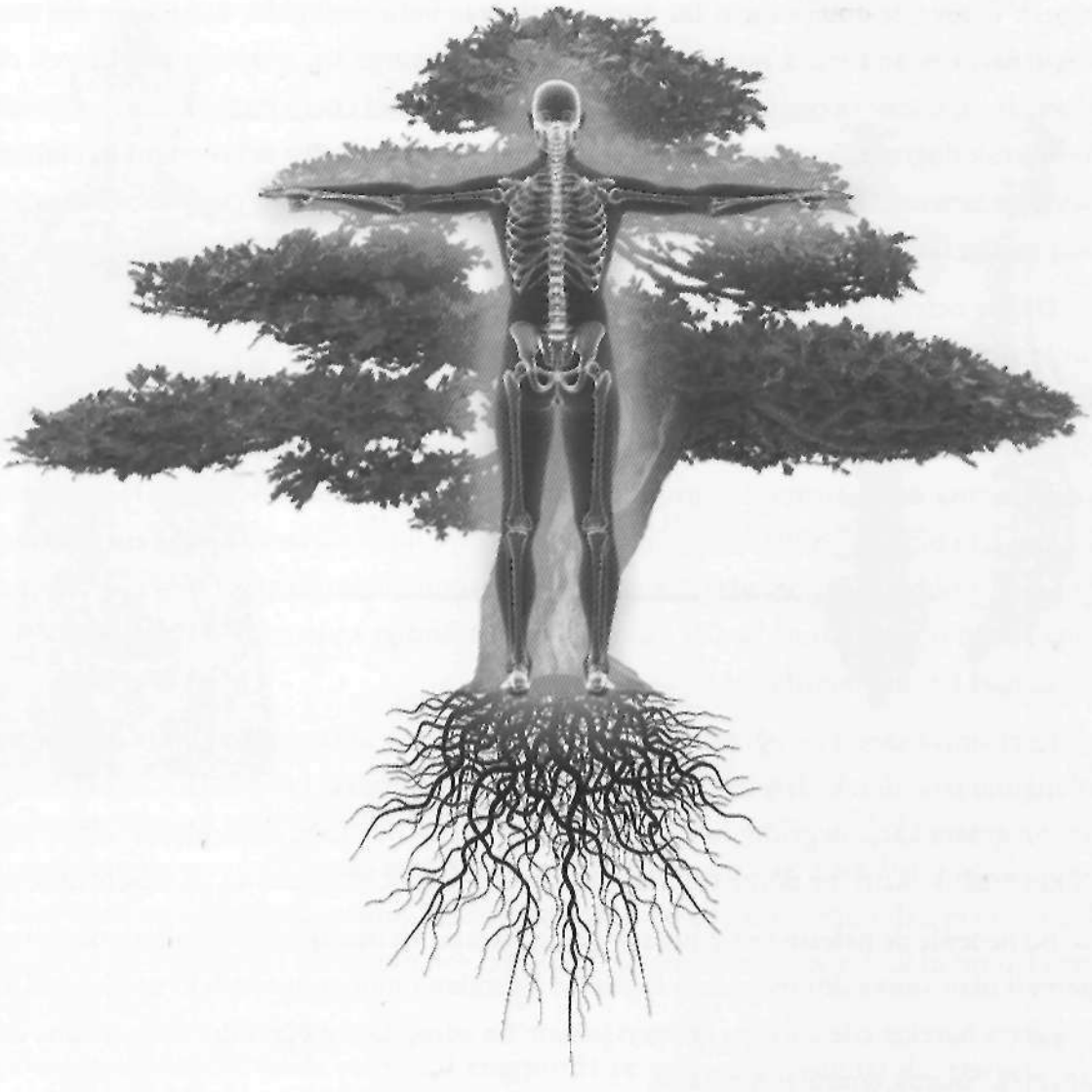
Bütün ruhsal öğretilerin amacı, Hayat Ağacı'nı yukarıya doğru tırmanarak yeniden Tanrı ile birleşmek ve ölümsüzlüğe ulaşmaktır.

Bu nedenle bütün iyi ve etkili çalışmalar, omurgadan başlamakta ve omurga üzerinde ilerlemektedir. Omurga üzerinde bulunan enerji merkezleri, aynı zamanda bilincin kapılarıdır ve omurganın üzerindeki her bir merkez enerji ile dolup açılırken bilincin de daha büyük bir alana açılan kapısı aralanmaktadır. Aşağıdan yukarıya doğru bütün kapılar açıldığında ise son büyük kapının ardında insanın bu bedende, maddi boyutta sahip olamayacağı sınırsız ve mutlak bilinç beklemektedir. Bu bilinç, maddi bedenimizin taşıyamayacağı kadar büyük olduğu için de her enerji merkezi aşağıdan yukarıya doğru açılırken insanın sinir sistemi de gittikçe güçlenmekte ve böyle büyük bir bilinci taşıyacak hale gelmektedir.

Hayat Ağacı olarak omurga, bacaklarımızdan aşağıya, tıpkı bir ağacın kökleri gibi uzanan enerji hatlarını kontrol ederken, kollarımızdan tıpkı bir ağacın dalları gibi yayılan başka enerji hatlarını da kontrol eder. Son olarak, başımızın üzerinde ağacın en üst kısmı bulunmaktadır ve bu bölüm ölmeden önce bedenimizi terk edip Tanrı ile kavuşacağımız bölümdür.

Yerden gelen Yin ya da dişi enerji ile gökten gelen Yang ya da erkek enerjinin bedenimize aktığı yol yine omurgamızdır.

Omurgamızın üzerinde bulunan enerji merkezleri aynı zamanda sinir sistemi ile eşleşerek iç organlarımıza ulaşan enerjiyi de kontrol etmektedirler. Bu nedenle de omurga üzerindeki bir sorun doğrudan doğruya iç organlarımızda bir takım sorunlara neden olmaktadır. İç organlarımız, duygularımızı kontrol eder. Her organın belli duygularla ilişkisi bulunmaktadır. Yani ruh durumunuzun büyükçe bir bölümü omurga ve ona bağlı olan iç organlarımızın denetimi altındadır.



Eğer omurgamız canlı ve esnekse bu durumda iç organlarımız da sağlıklı olacak, ona bağlı olarak dengeli duygular hissedeceğiz. Bunun tersi olduğunda ise duygularımızı kontrol etmekte zorlanacağız.

Bu nedenle omurga canlı, esnek ve güçlü hale geldiğinde ve omurga üzerindeki enerji akışı yeniden düzenlendiğinde sağlıklı bir bedene ve huzurlu bir zihine sahip olmak mümkün olabilmektedir.

Omurganın esnek ve rahat olabilmesi ve yüksek bilince ulaştıran bir tür Hayat Ağacı

olarak görev görebilmesi için bir kaç şeye ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi omurgayı canlandıracak bir egzersiz, ikincisi ise omurgadan yukarıya yükselecek olan enerjiyi yaratacak ve omurga üzerinde kilitli olarak duran enerji merkezlerini uygun şifre ile açacak doğru nefes teknikleri. Eğer doğru egzersiz ve doğru nefes teknikleri bilinmiyorsa o zaman çölde kaybolan Yahudi kavmi gibi, alt dünyadan çıkış yolu bulamayan Kahraman İkizler gibi siz de bir çıkış yolu bulamayarak çabalayıp durabilirsiniz.

Doğru nefes çalışması ve doğru egzersiz omurgayı canlandırırken ilk olarak bedenin alt kısmında uygun enerji karışımını oluşturmaktadır. Bunu "simya" olarak adlandırabiliriz. Simya, her ne kadar "kimya" kelimesine benzese de ikisi birbirinden farklı şeylerdir. Simya'nın bir amacı değersiz madenleri, bir tür felsefe taşı yardımıyla ya da uygun yöntemle altına dönüştürme sanatıdır. Diğer amacı ise ölümsüzlük iksirini yaratmaktır. Bunun için binlerce yıldır dış simya ve iç simya diye iki okull farklı arayışlara girişmiştir. Dış simya sanatı ile uğraşanlar pek çok deneme sonucunda, bir çok faydalı şey bulmalarına karşın bir çok zararlı şey de bulmuş ancak bilindiği kadarıyla bir ölümsüzlük iksiri yaratmayı başaramamışlardır.

İçsel simya sanatı ile uğraşanlar ise, simyanın gerçek anlamının dışarıda değil içeride olduğunu farkederek, değersiz madenlerin insan bedenindeki hormonlara, cinsel enerjiye ve duygulara karşılık geldiğini keşfetmişlerdir. Nefes, bu "kaba madenlerin" altına ya da "ölümsüzlük iksiri"ne dönüştürülmesinde kullanılacak olan araç ya da felsefe taşıdır.

Bu nedenle de nefesin ve bilincin doğru kullanımı ilk olarak bedenin alt merkezlerinde gerekli olan simya dönüşümünü sağlar ve ardından omurga üzerindeki merkezleri aşıp *yukarıya hareket edecek olan enerjiyi yaratır. Bu süreç Taocu öğretide "akışı tersine döndürmek"* olarak tanımlanmaktadır.

Yaşamın hareketi yukarıdan aşağıya, gökten yere doğrudur. Bizler cennetten ya da Tanrı bilincinden aşağıya, bu boyuta düşmüşüzdür. Bu nedenle simya sürecinin amacı akışı tersine çevirmek ve düşmüş olanı yukarıya yükseltmektir.

Bu yukarıya doğru hakette, (bir önceki bölümde açıkladığım ve beynin farklı bölümleriyle olan ilişkilerini tanımladığım) bedenin üç temel enerji deposu omurga ile işbirliği yapmaktadır. Aynı zamanda sürüngen beynimizle ilişkili olan alt enerji merkezimiz, omurganın alt kısmında bulunan 5 tane bel bölgesi omurunu kontrol etmekte ve onun

olarak görev görebilmesi için bir kaç şeye ihtiyaç bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi omurgayı canlandıracak bir egzersiz, ikincisi ise omurgadan yukarıya yükselecek olan enerjiyi yaratacak ve omurga üzerinde kilitli olarak duran enerji merkezlerini uygun şifre ile açacak doğru nefes teknikleri. Eğer doğru egzersiz ve doğru nefes teknikleri bilinmiyorsa o zaman çölde kaybolan Yahudi kavmi gibi, alt dünyadan çıkış yolu bulamayan Kahraman İkizler gibi siz de bir çıkış yolu bulamayarak çabalayıp durabilirsiniz.

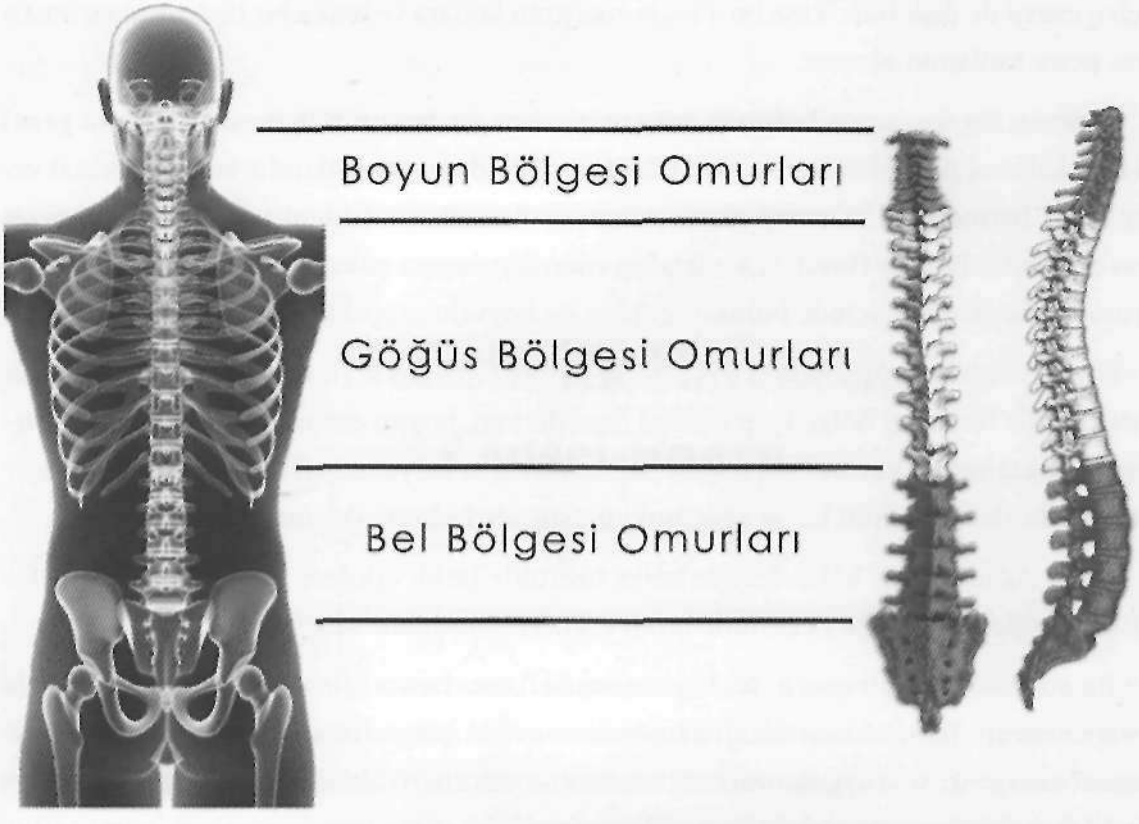
Doğru nefes çalışması ve doğru egzersiz omurgayı canlandırırken ilk olarak bedenin alt kısmında uygun enerji karışımını oluşturmaktadır. Bunu "simya" olarak adlandırabiliriz. Simya, her ne kadar "kimya" kelimesine benzese de ikisi birbirinden farklı şeylerdir. Simya'nın bir amacı değersiz madenleri, bir tür felsefe taşı yardımıyla ya da uygun yöntemle altına dönüştürme sanatıdır. Diğer amacı ise ölümsüzlük iksirini yaratmaktır. Bunun için binlerce yıldır dış simya ve iç simya diye iki okull farklı arayışlara girişmiştir. Dış simya sanatı ile uğraşanlar pek çok deneme sonucunda, bir çok faydalı şey bulmalarına karşın bir çok zararlı şey de bulmuş ancak bilindiği kadarıyla bir ölümsüzlük iksiri yaratmayı başaramamışlardır.

İçsel simya sanatı ile uğraşanlar ise, simyanın gerçek anlamının dışarıda değil içeride olduğunu farkederek, değersiz madenlerin insan bedenindeki hormonlara, cinsel enerjiye ve duygulara karşılık geldiğini keşfetmişlerdir. Nefes, bu "kaba madenlerin" altına ya da "ölümsüzlük iksiri"ne dönüştürülmesinde kullanılacak olan araç ya da felsefe taşıdır.

Bu nedenle de nefesin ve bilincin doğru kullanımı ilk olarak bedenin alt merkezlerinde gerekli olan simya dönüşümünü sağlar ve ardından omurga üzerindeki merkezleri aşıp yukarıya hareket edecek olan enerjiyi yaratır. Bu süreç Taocu öğretide "akışı tersine döndürmek" olarak tanımlanmaktadır.

Yaşamın hareketi yukarıdan aşağıya, gökten yere doğrudur. Bizler cennetten ya da Tanrı bilincinden aşağıya, bu boyuta düşmüşüzdür. Bu nedenle simya sürecinin amacı akışı tersine çevirmek ve düşmüş olanı yukarıya yükseltmektir.

Bu yukarıya doğru hakette, (bir önceki bölümde açıkladığım ve beynin farklı bölümleriyle olan ilişkilerini tanımladığım) bedenin üç temel enerji deposu omurga ile işbirliği yapmaktadır. Aynı zamanda sürüngen beynimizle ilişkili olan alt enerji merkezimiz, omurganın alt kısmında bulunan 5 tane bel bölgesi omurunu kontrol etmekte ve onun



tarafından kontrol edilmektedir. Yani, bedenin alt enerji merkezi, 5 bel bölgesi omuru ve sürüngen beynimiz bir arada çalışmaktadır. Bu ilişkiyi anladığınızda bel bölgesi omurlarının canlı ve sağlıklı olmasının hem beyin için hem de cinsel enerjiden genel olarak sağlığa kadar varlığımızı oluşturan pek çok unsur için ne kadar önemli olduğunu da farkedeceksiniz.

Duygularımızı, qi ya da yaşamsal enerjimizi ve memeli beynimizi denetleyen orta enerji alanımız göğüs bölgesi omurları ile ilişkilidir. Göğüs bölgesi omurları sağlıklı ve canlı olduğunda, bedendeki yaşamsal enerjiyi artırmak ve duyguları denetim altına altına almak daha kolaydır.

Bedenimizdeki bütün temel enerji alanlarının ve omurgamızın 3 bölümünün de nefes ile farklı şekillerde ilişkileri bulunmaktadır. Alt enerji alanımız, böbreklerimiz aracılığıyla nefesin hareketini denetler ve nefese, enerji oluşturmak için yakıt verir. Göğüs bölgesi omurları ile ilişkili olan ikinci enerji alanımız ise hem akciğerlerle hem de besinlerden

gelen enerji ile ilişkilidir. Yine bu alanda enerjinin kollara ve başka bir bedene aktarılması için nefes kullanılmaktadır.

Bedenin üst kısmında bulunan üst enerji alanı ise boyun bölgesi omurları ve genel olarak kafatası ile ilişkilidir. Bu alan bildiğiniz gibi duyu ötesi alandır ve paranormal yetenekleri barındırır. Üst enerji alanı, ruhun ya da belincin bedeni terk etmeden öncesi son durağıdır. Burada Hayat Ağacını takip ederek yukarıya yükselen enerji son kez arınır, ardından bedenin ve içinde bulunduğumuz üç boyutlu gerçekliğin ötesine ulaşır.

Boyun omurları yine nefesle ve kalp ile yakından ilişkilidir. Boyun omurlarının göğüs omurları ile birleştiği bölge kalp ritmini denetlerken, boyun omurlarının kafatası ile birleştiği nokta nefesi kontrol eder. Yani bedenimiz için en yaşamsal iki özellik, nabızın ve nefesin mutlak kontrolü hayat ağacının en üstünde bulunmaktadır.

Hayat Ağacı, farklı bölümleriyle nefes üzerinde farklı etkilere sahipken, farklı nefes türlerinin de Hayat Ağacı üzerinde farklı etkileri bulunmaktadır.

Bu etkilerin ilki, alt enerji merkezimiz ve bel omurlarımız ile ilişkili olan cinsel ya da yaratıcı enerji, ikincisi orta enerji alanımız ve göğüs bölgesi omurlarımız ile ilişkili yaşamsal enerjimiz ve duygularımız, üçüncüsü ise üst enerji alanımız ve boyun omurlarımızla ilişkili ruhumuz ya da bilincimiz üzerinedir.

Şimdi tek tek bu etkileri inceleyelim.

Nefesin İlk Hareketi: Cinsel Enerji

İnsanoğlunu çağlar boyunca cinsel enerji kadar meşgul eden, onun aklını karıştıran, ona motivasyon kaynağı olan pek az şey bulunmaktadır. Hatta dünyanın en eski nedenin para ve seks olduğu söylenir. Bütün sorunların ve bütün harekete geçirici dürtülerin ardından bu iki temel neden bulunur çoğu zaman. İnsanlar onu zaman zaman göklere çıkarır, zaman zaman yerin dibine batırır; ama her şekilde onu denetlemekte zorlanırlar.

Aslına bakarsanız cinsel enerji öznesizdir. Yani karşı cinsten birisine karşı duyduğunuz bir dürtünün çok ötesinde bir anlam taşımaktadır. Fakat cinsel enerjinin ne olduğu tam olarak incelenmediği için onu genellikle seks ile ilişkilendirme eğilimimiz vardır. Seks ile ilişkilendirildiğinde ise bir arzunun ya da temel bir dürtünün tatmininden, bir gerilimin ortadan kaldırılmasına, yalnızlık duygusunun tatmininden soyun devamına ve bu sayede ölüme meydan okumak için girişilen yanıltıcı bir çabaya kadar pek çok anlam barındırmaya başlar. Seks ile ilişkilendirilmiş cinsel enerji ilk olarak bedensel zevkleri anlatır. Bedensel zevkler ve onların tatmini geçmiş zamanlardaki pagan kültürler tarafından desteklenen bir uygulama olmakla birlikte tek tanrılı dinlerin ortaya çıkması ile birlikte hoş görülmeyen bir uygulamaya dönüşmüştür. Bunun en temel nedenlerinden bir tanesi, arzular ve arzuların tatmini konusunda özgür davranan bir kitlenin kontrol edilmesinin zorluğudur. Bu nedenle, arzuların korkular aracılığıyla kısıtlanması bir tür iğdiş etme

yani kısırlaştırma/iktidarsızlaştırma girişimidir. Eğer cinsel enerji ve ona bağlı olan arzular tam bir denetim altına alınırlarsa bu sayede hayal gücü ve yaratıcılık da kontrol altına alınabilir. Yaratıcılığı kontrol altına alınmış bir toplum ise tehlikesiz bir toplumdur.

Seks ile ilişkilendirilmiş cinsel enerjinin bir diğer alanını şüphesiz ki orgazm oluşturur. Orgazm, kısacık bir anda "ben ve ben olmayan" sınırının ortadan kalkmasına neden olur. Bu, tam olarak göz açıp kapayıncaya kadar geçen bir sürede insanın kendisini tümüyle serbest bırakma, savunmasını ortadan kaldırma, "ben" olarak adlandırdığı sınırları yıkma ve bu sayede ben olmayan bir diğer bedenle ve onun uzantısı olarak da varolan her şeyle birleşme çabasıdır. Ben dediği sınırlar ortadan kalktığında kendi küçük, ölümlü, korkular içinde yaşayan algısı da ortadan kalkmakta ve o kısacık anda insan rahatlatıcı bir nefes almaktadır. O kısacık anda aslında ölümsüz olduğunu, sınırlı olmadığını, her şeyle bütün olduğunu farkedivermektedir. Belki de bu nedenle çoğu zaman dini deneyimler orgazma benzetilir. Manevi dostluklar, ki buna Tanrı sevgisi de dahil olmak üzere, "aşk" terimi ile anlatılır. Cinsel enerjinin ve ona bağlı olarak seksin kötü kabul edilmesiyle orgazmın kontrol altına alınması yine insanı sınırlı bir alana hapsetme girişiminin bir sonucudur. Bu sayede insan kısıtlı benliğinin dışına çıkamaz, korku içinde yaşar ve yaratıcılığı kontrol altına alınabilir.

Geriye kalan tek şey üreme amaçlı sekstir. Üreme amaçlı seks ilk olarak genlerimizden kaynaklanan bir dürtüdür ve yaşamın devamlılığını garantiler. İkinci olarak ise bireyin, sahte bir ölümsüzlük, bir tür devamlılık hissi yaşamasını sağlar. Ürediğimiz sürece kendi parçamızın içinde varolabiliriz. Aynı zamanda ürediğimiz sürece "yaratma becerisine" sahip olabiliriz. Yaratmak, en büyük güçlerden biridir ve cinsel enerjinin ne anlama geldiğini tam olarak bilmeyen bir insanın bu enerji ile sahip olabileceği en büyük yaratıcılık bir çocuk yaratmak ve soyun devamını sağlamaktır.

Yukarıdaki örneklerden de anlayacağınız gibi cinsellik aracılığıyla ulaşılmaya çalışılan şey yaratma eylemi ya da yaratıcılıktır. Aslına bakarsanız cinsel enerji de tam olarak budur. Bu nedenle, yaratma gücüne sahip olması nedeniyle aslında bir özneden bağımsızdır. Yani cinsel enerjinin kullanılması için tek başına seks bir özne ya da bir araç değildir.

Peki ama cinsel enerji ile yaratıcılık arasında nasıl bir ilişki vardır?

Bundan önceki bölümlerde size beyinden, beyin ile enerji merkezleri arasındaki ilişkiden ve en sonunda da beyin, enerji merkezleri ve omurga bütünlüğünden bahsettim. Bütün bunları yaparken omurganın hayat ağacı olduğunu açıkladım ve amacımızın hayat ağacında yukarıya doğru yükselmek olduğunu söyledim. Peki ama omurga üzerinde yukarıya doğru yükselen şey nedir?

En bilindik ismiyle bunu kundalini ya da yılan olarak tanıyorsunuz. Peki ama bu yılan nerede duruyor? Omurgamızın en altında, cinsel organlarımızın civarında bir yerlerde. Daha da önemlisi ne biliyor musunuz? Yukarıya doğru yükselen bu enerji yin ve yang yani dişi ve eril kutupların bir araya gelmesiyle oluşan bir enerjidir. Yani tek başına dişi ya da erkek enerji buradan yükseldiğinde arzu edilen sonuç oluşmaz. Enerji kendi içinde dişi ve erkek yanlarını birleştirdiğinde, omurgadan yukarıya yükselen yılana dönüşebilir.

Aşağıdan yukarıya doğru olan hareket yaratılışın hareketidir. Tohum toprağa düşer ve yukarıya doğru yükselir ve heybetli bir ağaç olur. Yukarıdan aşağıya doğru olan hareket ise ölümün yoludur. Bu iki hareket bir çember olarak birleştirildiğinde insan bir tür kozmik varlığa dönüşür ve doğmayacağı ve ölmeyeceği bir düzeye ilerler.

Bedenimizde aşağıdan yukarıya doğru olan hareket yaratıcı enerjimizin hareketidir. Enerji yukarıya doğru döndürüldüğünde bilincimizi besler ve yaratıcılığı harekete geçirir.

Yukarıya doğru hareket aynı zamanda tüm ruhsal çalışmalar için çok önemlidir. Bu nedenle meditasyon yaparken yatılmaz, onun yerine dik oturulur. Dik olmak, Çin dilinde Shen Zheng olarak adlandırılır. Tam karşılığı dik ya da erekte olmaktır. Tıpkı bir penisin sertleşmesi gibi dik olmak anlamında gelir. Aynı zamanda kelime anlamı erdemli olmaktır. Yani dik olmak, erdemli olmak demektir. Yukarıya doğru olan hareket erdemi ve yaratıcılığı besler.

Hemen bütün kültürlerde mezar taşlarının niçin birer fallus ya da penis sembolü şeklinde yerden yukarı yükseldiğini düşündüğünüz mü? Eski insanlar, bunu hayata dönüş için bir sembol olarak kullanıyorlardı. Cinsel enerjinin yaratıcı gücünü biliyor ve sembolik olarak ölenlerini hayata döndürecek bir sembol kullanıyorlardı.

Yukarıya doğru yükselen enerjinin kaynağı, en alttaki enerji alanımızdır ve bu alan

cinsel enerjinin kontrolündedir. Yani en mutlak durumda, ruhsal enerjinin kaynağı cinsel enerjidir. Aydınlanmanın kaynağı cinsel enerjidir; ve erdemin kaynağı da cinsel enerjidir. Cinsel enerjinin denetim altına alınması ya da yasaklanması aslında gerçek ruhsallığın yasaklanmasıdır.

Elbette bu yasağın altında yalnızca kötü bir amaç aramamak lazımdır. Kötü olarak aldlandırdığımız şey çoğu zaman cehaletten başka bir şey değildir. Samimi olarak, bu dünya üzerinde gerçek anlamda kötü bir insana rastlamadığımı söyleyebilirim. Eylemlerinin çok kötü sonuçlar doğurduğu insanlar tanıdım, tarih kitaplarımız bu tür insanlarla dolu; ama ben bu insanların kötü birer insan olduklarına inanmıyorum. Bu insanlar yalnızca cahil insanlar. Cehaleti, kitabı bilgiden yoksun olmak anlamında kullanmıyorum elbette. Cehalet, daha çok bizim "gerçek kendimiz" ile ilgili bir bilgisizlikten kaynaklanan cehalettir. Bu cehalete genellikle iki duygu eşlik eder: korku ve öfke.

Aynı cehalet cinsel enerji konusunda da geçerli olduğu için geçmişte bir yerlerde bu enerji ile ne yapacağını bilmeyen bir grup yetki sahibi insan ona korku ve öfke ile yaklaşmışlardır.

Cinsel enerji, bedenimizde, gövdemizin alt kısmında, alt enerji kaynağımızın olduğu bölgede bulunur. Bu bölge erkeklerde ağırlıklı olarak böbrekler ve sperm, kadınlarda karaciğer ve kan tarafından yönetilir. Ama böbrek, karaciğer ve akciğer hem kadında hem de erkekte cinsel enerji ile ilişkilidir. Yalnızca bu ilişkide, oranlar arasında değişiklikler vardır.

Cinsel enerji, böbreklerle ve böbrekleri kontrol eden bel bölgesi omurları ile harekete geçer. Böbrekler aynı zamanda akciğerlerle bir arada çalışır ve bir anlamda akciğerler için bir tür piston görevi görür. Yani, sağlıklı ve sağlam böbrekler güçlü bir akciğere ve iyi bir nefes alışkanlığına sahip olmamızı sağlarlar. Bu anlamda, doğru nefes alışkanlığı aynı zamanda güçlü bir cinsel enerji üretilmesini sağlar.

Cinsel enerjiye destek veren bir diğer organımız karaciğer ve ona bağlı olarak kanımızdır. Erkeklerde cinsel enerjinin oluşmasında, bedenin alt enerji alanında bulunan böbrekler daha fazla etkiliyken, kadında bedenin orta enerji alanında bulunan karaciğer daha fazla etkilidir. Daha önceki anlattıklarımdan da anımsayabileceğiniz gibi alt enerji merkezi sürüngen beynimizle ilişkiliydi; orta enerji merkezimiz ise memeli beynimizle.

Sürüngen beynimiz dürtülerimizi ve temel beden ritmlerimizi kontrol ederken memeli beynimiz daha çok duygularımızı kontrol ediyordu. Belki de bu nedenle kadınlar cinselliğe daha duygusal yaklaşırken erkekler daha dürtüsel yaklaşıyor olabilirler.

Doğru nefes alışkanlığı bedenin alt enerji alanında bulunan depoda jing olarak adlandırılan enerjinin gittikçe güçlenmesini ve yoğunlaşmasını sağlar. Bu sayede cinselliğin yaratıcı ve besleyici enerjisi alt enerji alanımızı güçlendirirken ona bağlı olarak sağlığımızı da iyileştirmeye başlar. Hormonal enerjinin, yaratıcı cinsel enerjiye dönüşmesini sağlayan şey doğru nefes alışkanlığıdır.

Bu bölgedeki cinsel enerjinin nefes yardımıyla güçlendirilmesi aynı zamanda normalde soğuk olarak kabul edilen bedenimizin alt kısmının ısınmasını sağlar. Bu ısınma cinsel anlamda daha uzun ve güçlü bir orgazma olanak tanırken, erkekte daha uzun bir cinsel ilişki kadında ise daha hızlı bir orgazm yeteneği geliştirir. Üstelik şaşırtıcı şekilde, bedenin alt bölgesinde güçlenen enerji hem kadında hem de erkekte multi-orgazmlılık yeteneğinin gelişmesini sağlar. Sanırım erkeğin multiorgazm yeteneğine sahip olduğunu duymak size şaşırtmış olabilir. Bu şaşkınlığımızın temel nedeni aslında erkek bedeninde orgazm ile boşalmanın aynı şey kabul edilmesinden kaynaklanıyor. Oysa orgazm ile boşalma aynı şeyler değildir. Bedein alt kısmındaki enerji alanı güçlendiğinde buna bağlı olarak erkek bedeni de başolmadan bağımsız olarak çok orgazmlı bir hale gelebilmektedir.

Yine bu ısınmanın en önemli özelliklerinden bir tanesi böbreklerdeki ateşi canlandırması yani normalde soğuk bir organ olan böbreklerin ısınmasını sağlamasıdır. Isınan böbrekler ve bedenin alt kısmında artan kan ve enerji akışı kilonun sürekli olarak dengelenmesini sağlar. Bu bölgede bol enerji olduğunda genellikle kilo sorunları kendiliğinden ortadan kalkar.

Nefes yardımıyla bedenin alt enerji alanında oluşturulan enerji, o kadar güçlü ve kaliteli bir cinsel enerjinin yaratılmasını sağlar ki dünya üzerindeki hiçbir afrodizyağın, cinsel gücü bu kadar artırması mümkün değildir. Bu nedenle cinsel sorunlar bu bölgede nefes yardımıyla enerji oluşturulduğunda bir anda ortadan kalkıverir. Cinsel performans kendini katlayarak artar ve kişi bu bölgedeki enerji arttıkça cinsel dürtülerini kontrol altına almakta zorlanır. Enerji yüksek bir seviyeye ulaştığında sanki bol miktarda afrodizyak tüketilmiş gibi bir duygu yaratır. Üstelik bedenin içinde, nefes yardımıyla oluşturulan

bu afrodizyak cinsel eylem sonrasındaki yorgunluğu ve bitkinliği de ortadan kaldırır.

İşte burası tehlikeli noktadır! Bedenin alt kısmındaki enerjinin artması elbette ki çok güzel bir şeydir: ne de olsa bu enerji ruhsal gelişim ya da daha mükemmel bir sağlık için dönüştürülecek temel enerjidir. Fakat bu enerjinin orta enerji alanına nasıl yükseltileceği ve bu alanda nasıl dönüştürüleceği bilinmiyorsa o zaman sizi saldırgan bir insana dönüştürebilir. Yani, sürüngen beynin hakimiyeti artmaya başlar.

Bu nedenle, eğer bu aşamadan öteye ilerlenmeyecekse, nefes egzersizlerinin ılımlı uygulanması ve bedenin alt enerji merkezlerine gereğinden fazla enerji yığılmaması gerekmektedir.

Bir sonraki aşamaya nasıl geçeceğini bilmeyen bir insanın alt enerji merkezine fazla enerji yığmasının bir diğer sorunu da şudur. Bu bölgede oluşan fazla enerji insanın fiziksel sağlığını ve dayanıklılığını çok artırır ve buna bağlı olarak cinsel enerjisi de artar. Artan enerji insanın üst enerji alanındaki duyguları harekete geçirir ve dürtülerin tatmini için olumsuz duygularla işbirliği yapar. Sanırım eski pagan dünyanın en büyük tehlikelerinden bir tanesi buydu ve daha sonraki dönemlerde bundan korkan güç sahibi insanlar, bu enerjinin kötü sonuçlarından kaçmaya çalışırken yaratıcılık gibi iyi sonuçlarını da sakatlamış oldular.

Cinsel enerji ve fiziksel dayanıklılık arttıkça, insan bunları daha fazla kullanmaya başlar. Bu gerçekten çok zevklidir; vahşice bir zevk hem de. Enerji kullanıldıkça kullanılmak ister. İnsan bu enerjiyi kullandıkça kendini yenilmez hisseder ve cinsel iştahı bir türlü tatmin olmaz. Fakat gözardı ettiği bir şey vardır: Cinsel enerjinin de bir kaynağı vardır ve bu kaynak bittiğinde malesef yerine yenisi konabilecek bir kaynak değildir. Eğer bu kaynak sorumsuzca sömürülürse, bir süre sonra çok enerjik ama kısa bir hayatınız olur. Ruhsal gelişim amacı bir hayalden başka bir şey olmaz.

Bu nedenle bu seviyede ya bir adım geri çekilmeli ya da ileriye doğru büyük bir adım atarak bir sonraki aşamaya geçmelisiniz. Eğer bir adım geriye çekilirseniz ılımlı bir cinsel yaşam, enerjik ve sağlıklı bir hayat, güçlü bir hafıza ve dingin bir ruh haliyle mutlu bir şekilde yaşayabilirsiniz. Bu pek çok insan için mükemmel bir hayattır. Bu hayatı yalnızca doğru nefes uygulamaları, basit ama doğru bir kaç fiziksel egzersiz, aşırıya kaçmayan düzgün bir beslenme, duygusal aşırılıklardan uzak bir ruh hali ve ılımlı bir cinsel hayatla

elde edebilirsiniz.

Bu aşama, kendi derslerimde "Mükemmel Beden" eğitimi adıyla öğretilmektedir. Mükemmel Beden, nefesin, hareketin ve duruşların uygun bir şekilde bir araya getirilmesinden oluşmaktadır.

Eğer bir sonraki aşamaya geçmeye niyetlenirseniz o zaman, alt enerji merkezinizde ürettiğiniz bu güçlü enerjinin, kendini belki de on katı güçlendireceği bir sonraki alana, yani orta enerji alanına hareket etmeniz gerekmektedir.

Bu hareket aynı zamanda cinsel enerjinin gerçek bir yaratma için bir sonraki aşamaya geçmesi anlamına gelmektedir. Buradaki yaratma sürecinde yaratacağınız şey ise gerçek sizsiniz!

Şimdi gelin bir sonraki adımı inceleyelim.

Temel Enerji Kaynaklarımız: Nefes, Duygular ve Yemek

Enerjinin bir sonraki hareketi memeli beynimiz ile ilişkili olan orta enerji alanımıza doğrudur. Orta enerji alanımız yaklaşık olarak kalbimizin hizasında bulunmaktadır ve kalbimiz ile çok yakından ilişkilidir. Bu bölge alt enerji merkezinden gelen serin enerji ile üst enerji merkezimizden gelen sıcak enerjinin uygun bir şekilde karıştığı alandır. Tüm göğüs kafesimizi kuşatmaktadır.

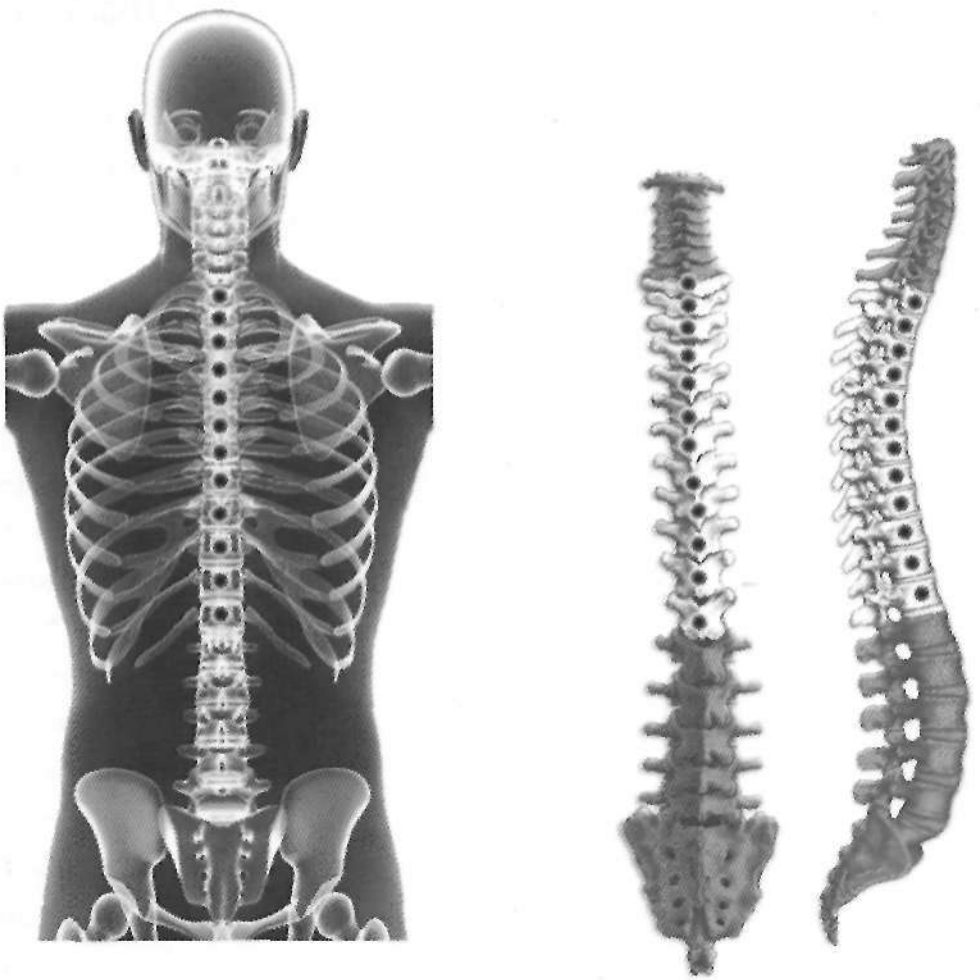
Göğüs kafesimiz bir tür kilitli kasa gibidir. Bu kasanın anahtarları göğüs kafesimizdeki kemiklerin omurgaya bağlandığı bağlantı noktalarında bulunmaktadır. Bu bağlantı noktaları bizim omurlarımızdır. Bağlantı noktalarının her biri bu kasa, yani göğüs kafesi için bir tür şifre görevi görmektedir. Eğer doğru şifreleri kullanmayı bilir ya da kilitleri doğru anahtarlarla açabilirsek o zaman göğüs kafesi açılır ve içeride saklanan hazineye ulaşabiliriz. Fakat kasanın açılabilmesi için, kilitlerin iyi işlemesi gerekmektedir. Eğer kilitler paslanmışsa, doğru çalışmıyorsa o zaman kasanın açılması mümkün değildir. Bu nedenle, orta enerji alanına hareket etmeden önce alt enerji alanında, enerjinin üretilmesi ve bu arada göğüs kafesinin ileri düzey çalışmalar için hazırlanması gerekmektedir. Göğüs kafesi yumuşak ve rahat, omurga esnek ve canlı bir hale geldiğinde daha ileri düzey nefes egzersizleri çalışmak kolaylaşacaktır. Kasa ve kilitler hazır hale getirilmeden çalışılacak olan ileri düzey nefes ve enerji teknikleri ne yazık ki bir yarar sağlamayacağı gibi, hatalı

kullanımda zararlı sonuçlara bile neden olabilmektedir.

Kasanın içinde saklanan hazine son derece değerli olduğu için oldukça sağlam bir güvenlik önlemi ile korunmaktadır. Elinizde dünyanın en değerli hazinesi olsaydı onu nasıl korursanız işte bedeninizdeki bu hazine de öyle korunmaktadır.

Peki ama bu kasanın, yani göğüs kafesimizin sakladığı hazine nedir?

Bu hazine iç organlarımız ve onlara bağlı olarak işleyen duygularımızdır! Zihinsel durumumuzun, mutluluğumuzun, sağlığımızın ve enerjimizin en önemli kaynaklarından birisi, belki de en önemli kaynağı duygularımız ve onlarla ilişki içindeki organlarımızdır.



Kasa (Göğüs kafesi) ve kilit (omurlar)

Psikoloji bilimi, günümüzde fiziksel beden ile ruh halleri arasındaki bağlantıyı incelemeye başlamış olmasına karşın henüz geldiği aşamada eski bilgelerin keşfettiklerinden çok daha azını bilmektedir. Bu sözlerimle kesinlikle psikoloji bilimini küçümsediğimi düşünmeyin lütfen. Aklımda kesinlikle böyle bir şey yok. Yalnızca şu an bu bilimin geldiği noktada, zihin ve beden ilişkisini henüz tümüyle keşfedemediğini anlatmaya çalışıyorum.

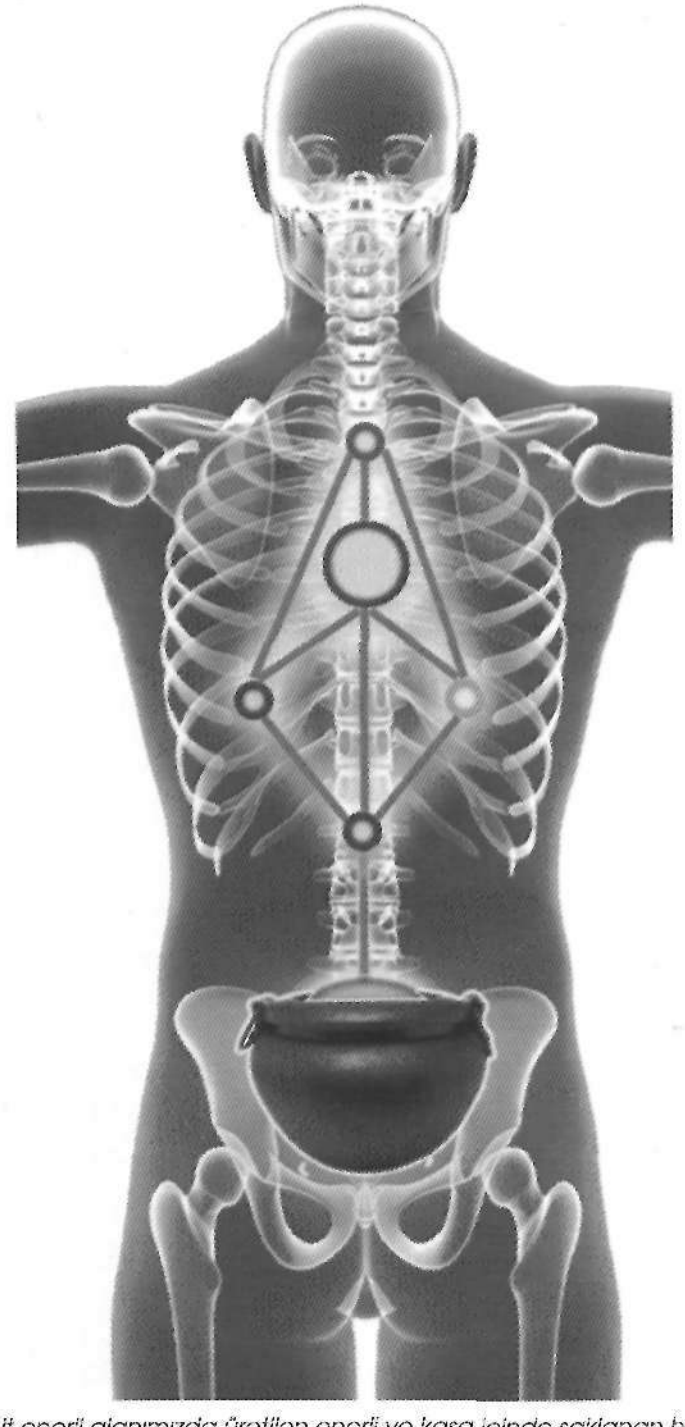
Çin tıbbında, bilindiği kadarıyla cerrahi müdahale bile bulunmasına karşın psikoloji diye ayrı bir bilim dalının bulunmaması çok ilginçtir. Ayrı bir bilimdalı yoktur fakat psikolojik sorunlar organların işleyişi temel alınarak tedavi edilmektedir.

Duygularımız o kadar önemlidir ki, düzensiz bir hale geldiklerinde ürettiğimiz enerjiyi yokedebildikleri gibi, uyumlu hale geldiklerinde enerjimizi artırabilmektedirler. Hatta, karma olarak adlandırılan etki-tepki yasasının işleyebilmesi için bile duygularımıza ihtiyaç vardır. Bu yasa, etkisini doğrudan doğruya duygularımız üzerinde göstermektedir. Karmik etkiler duygularımızın uyumlu birliğini bozarken, uyumlu duygular karmik etkilerin üzerimizdeki güçlerini yitirmelerine yardımcı olmaktadır.

Duygular denge durumuna geldiklerinde ise orta enerji alanında oluşan büyük enerji, daha ileri ruhsal gelişim için bir sonraki alana hareket edebilmekte ve aynı zamanda gerçek bir şifa kaynağına dönüşebilmektedir. Bu nedenle duygularımız ve onların denetiminde olan iç organlarımız göğüs kafesinin oluşturduğu kilitli kasada saklanan hazinelerimizdir.

Enerji, ilk olarak alt enerji alanımızda oluşmaktadır. Alt enerji alanımız, pelvis kemiğimizin üzerine oturmuş bir tür iksir kazanı gibidir. Bu iksir kazanının içinde, göbek deliğimizi altında bir yerlerde, nefes ile spermin enerjisi ya da nefes ile kanın enerjisi birleşerek ilk enerji türünü yaratır. Daha önceden de anlattığım gibi bu enerji sürüngen beynimiz ile ilişkilidir ve bedenimizin fiziksel sağlığını iyi bir hale getirebilir. Aynı zamanda bu merkez bedenimizin ağırlık merkezidir. Alt enerji alanında enerji oluşmaya başladığında zihnimiz de tıpkı bedenimiz gibi daha dengeli bir hale gelmeye başlayacaktır.

Omurgamız esnek ve canlı bir hale gelip, göğüs kafesimiz açılmaya başladığında, enerji de aşağıdan yukarıya doğru hareketine başlar. Bu hareket hem omurganın üzerinden hem de bedenin tam ortasından oluşur.



Alt enerji alanımızda üretilen enerji ve kasa içinde saklanan hazineler (duygularımızın ve organlarımızın enerji konumları) arasındaki ilişki

Alt enerji alanında enerji fazla miktarda oluştuğunda gidebileceği iki yol vardır. Bunlardan bir tanesi aşağıya doğru ikincisi ise yukarıya doğru harekettir. Aşağıya doğru hareket apışarasındaki enerji merkezinden bir tür enerji kaçağı şeklinde oluşur ve beden enerjisini azaltmaya başlar. Aşağıya doğru hareketin bir diğer yolu da cinsel organlardan dışarıya doğrudur. Bu aşamada cinsel enerji iyice artmaya başlar ve eğer kişi cinsel dürtülerini denetlemekte zorlanırsa enerji aşırı cinsel ilişki nedeniyle tükenir. Aşırı cinsel ilişki ve bu nedenle enerji yitirmenin genel göstergesi enerjinin azalması, baş dönmesi, mide bulantısı, bacaklarda güçsüzlük, duyguların kontrolünün zorlaşması, uyku sorunları gibi sorunlardır.

Eğer bu bölgede artan enerji yitirilmez ve bunun yerine depolanırsa o zaman yukarıya yükseltilmesi mümkün olur. Fakat eğer enerjiyi yukarıya nasıl yükselteceğimizi bilmiyorsak bu durumda artan enerji duyguları tetiklemeye başlar. Bir önceki sayfada, aşağıdan gelen enerjinin kalp merkezine doğru yükselişini ve oradan organlara dağılmasını sembolik olarak görebilirsiniz. Organlarımızın ortasında kalbimiz bulunmaktadır. Kalbimiz hem orta enerji alanı ile doğrudan ilişkilidir hem de tüm duygularımızı denetlemektedir.

Kalbin Kodu isimli ünlü kitapta, Paul Pearsall, kalbin duyguları depolaması ile ilgili şöyle bir olayı anlatıyor:

Bir süre önce bir cinayete kurban giden genç bir adamın kalbi, kalp nakli bekleyen on yaşındaki bir kız çocuğuna takılır. Kalp, hasta çocuğa uyar ve çocuk sağlıklı bir şekilde hayatını sürdürür. Fakat yeni takılan kalp, küçük kızın bedenine uyum sağladıktan sonra kız, sıra dışı rüyalar görmeye başlar. Rüyalarında bir katil tarafından vahşice öldürüldüğünü görür. Rüyalar devam ettiği için sonunda ailesi çocuğu bir psikoloğa götürür. Bir kaç seans sonrasında psikolog çocuğun yalan söylemediğine ikna olur ve durumu yetkililere bildirir. Polis, kızın rüyalarındaki tanımından faydalanarak suçluyu yakalar. Katil, tıpkı küçük kızın rüyalarında gördüğü şekilde bir cinayet işlemiştir ve öldürdüğü kişi, küçük kıza kalbi takılan genç adamdır! Kızın psikolojik değerlendirmesini yapan doktor, kızın cinayet zamanını, silahı, katilin kıyafetlerini ve geri kalan tüm ayrıntıları eksiksiz tanımladığını söyler. Buradan yola çıkan Paul Pearsall, Kalbin Kodu adlı kitabında diğer vakaları da örnek olarak kullanıp kalbin duyguları depoladığını anlatmaktadır.

Kalbimiz gerçekten de duygularımızı depolar ve onları yönetir. Kalbimiz, orta enerji alanımız ile ilişkilidir ve bu alan memeli beynimiz, duygularımız, iç organlarımız ve diğer insanların enerjileri ile ilişkili çalışır.

Orta enerji alanının duyguları denetlemesi ve onların denetiminde olması nedeniyle, alt enerji alanında artan enerji eğer orta enerji alanı uygun yöntemlerle hazırlanmazsa, kalpte bulunan tüm duygular için ateşleyici bir tür yakıta dönüşür. Fakat enerji için iyi ya da kötü gibi kavramlar yoktur ve hangi duygu baskınsa o duyguyu canlandırır. Bu nedenle, alt enerji alanında enerjiyi çok fazla artırmamak gerekir. Eğer bu alandaki enerjiyi çok artıracaksak bu durumda orta enerji alanının hazırlanması gerekmektedir.

Orta enerji alanında duygularımız uyumsuz bir haldeyse ya da olumsuz duygular daha baskınsa bu durumda alt enerji alanında üretilen enerjiyi tüketmeye başlar. Fakat duygularımız uyumluysa, bu durumda alt enerji alanındaki enerji daha da artar ve orta enerji alanına dönüşerek, daha kaliteli bir enerji olarak yükselir.

Nefes, orta enerji alanı üzerinde çalışmaya başladığında, omurga canlandırıldığında, duygular da dengelenmeye başlar. Orta enerji alanının güçlü bir hale gelmesi, aşağıdan yukarıya doğru yükselen enerjinin gücünü bir kaç katı artırmaya başlar. Genellikle daha ileri düzeyde iyileşmeler bu alanın güçlenmesinin bir sonucu olarak gerçekleşir. Bu alanın güçlenmesi aynı zamanda bizden önceki kuşaklardan gelen ve bizden sonraki kuşaklara aktardığımız bir tür aile mirası olan ailevi kader üzerinde de etkilidir. Bizden önceki kuşaklardan bize aktarılan aile kaderimiz, duygularımız üzerinde baskın bir etkiye sahiptir ve bizi, duygularımız aracılığıyla belli bir şekilde tepki vermeye zorlayarak, karmanın üzerimizdeki etkisini artırır. Bu etki hem sağlığımızı hem de zihinsel huzurumuzu olumsuz etkilediği gibi bizden sonraki kuşaklara da aktarılır. Orta enerji alanında qi enerjisi oluşturup duygularımızı dengelediğimizde ise bizden önceki kuşaklardan bize aktarılan bu kaderin olumsuz yanları düzelir. Bu düzelme bizden sonraki kuşaklar üzerinde son derece olumlu bir etkiye sahip olduğu gibi bizden önceki kuşaklar üzerinde de olumlu bir etkiye sahiptir. Bu etki ilk etapta iyi bir sağlık, mutlu bir hayat ve maddi başarı olarak kendini gösterebilir. Buradaki maddi başarı ölçütü kesinlikle zenginlik değil, yeterli ve keyifli bir hayat yaşamak anlamındadır. Bir insanın kendi atalarına edebileceği en iyi teşekkür ve kendi çocuklarına bırakabileceği en büyük miras aile kaderinin olumsuz yan-

larını temizlemektir. Bunu başarmanın en etkili yollarından bir tanesi ise nefesin orta enerji alanının güçlenmesi ve duyguların dengeli ve uyumlu bir hale gelmesi için kullanılmasıdır.

Orta enerji alanı güçlendiğinde bu durum aynı zamanda bedenimizin dışındaki enerji kaynakları ya da alanlarıyla iletişime geçmemizi sağlar. Enerji ilk olarak karnın altında bulunan alt eneri alanında oluşmaya başladığında ellerimizde ve ayaklarımızda bir duyarlılığa neden olur. Karşımızdaki insanın bedenindeki enerjiyi avuçlarımızla algılayabiliriz. Fakat enerji orta enerji alanında oluşmaya başladığında karşımızdaki insanın bedenindeki enerjiyi kalbimizle hissetmeye başlayabiliriz. Bu düzey enerji alışverişi için çok daha yüksek bir düzeydir. Bu düzeyde karşımızdaki insanın bedenindeki enerjinin durumu ya da sağlık sorunu çok daha kesin bir şekilde belirlenebilir. Enerjimiz yeterince arttığında ise, orta enerji alanından avuçlarımıza ve buradan da bedenimizin dışına yayılan enerji karşımızdaki insanın enerjisine katkıda bulunmak için kullanılabilir. Yine bu alanın güçlenmesi sayesinde oluşan beden dışı duyarlılık, güneş, ay, ağaçlar gibi dış enerji kaynaklarından enerji çekilmesini de sağlar. Alt enerji alanı ben diyen sürüngen beynin kontrolündeyken, orta enerji alanı biz diyen memeli beynin denetimindedir. Bu nedenle de kendi sınırlarının ötesine geçip bir başka insanı iyileştirmeye ya da dışarıdaki enerji kaynaklarından enerji almaya yönelebilir. Bu nedenle gerçek şifa kalbin açılmasıyla başlamaktadır.

Alt enerji alanı *jing* olarak adlandırılan bir enerji türü ile ilişkilidir. Bu enerji, bedenimizin hormonları ile ilişkilidir. Orta enerji alanımız ise *qi* enerjisi ile ilişkilidir. Qi, genellikle nefes ile özdeşleştirilmesine karşın elektrik enerjisini andırır bir enerjidir. Bu enerjinin iki temel kaynağı vardır: besinler ve nefes.

Bu anlamda orta enerji alanında qi'nin oluşması için doğru beslenme önem kazanmaktadır. Bu alanda yeterli enerji olmadığında genellikle sindirim sistemi sorunları yaşanmakta ve bu sorunlara kilo sorunları eşlik etmektedir.

Nefes konusuna devam etmeden önce dilerseniz, günümüzde çok sık görülen ve alt enerji alanı ile orta enerji alanının arasındaki ilişkinin bozulmasından kaynaklanan kilo sorununa bir göz atalım.

Şişmanlığın Anatomisi

Kilo sorunu günümüzde genellikle şişmanlık olarak algılanmasına karşın yetersiz kiloya sahip olmak da bir kilo sorunudur. Bu sorun, bedenin alt enerji bölgesi ile orta enerji bölgesi arasındaki bir dengesizliğin sonucu olarak ortaya çıkmaktadır. Bu dengesizliğe yol açan sebepler duygular arasındaki dengenin bozulması, bedenin alt enerji merkezinde yeterince sıcak enerji bulunmaması, hatalı solunum ve yanlış beslenme alışkanlığıdır.

Bu sorunları incelemeye beslenmeden başlayalım. Beslenme son derece önemlidir çünkü bedenimizin iki temel enerji kaynağı nefes aracılığıyla oluşturduğumuz enerji ve besinler aracılığıyla oluşturduğumuz enerjidir. Solunumumuzdaki bir bozulma besinlerden alınan enerjiyi olumsuz etkilerken anı şekilde hatalı beslenme de solunum sistemimizi bozmaktadır.

Günümüzde beslenme konusunda yapılan en büyük hatalardan bir tanesi son 50 yıldır bedenimizde mukus üretilmesine ve glisemik indeksin artmasına neden olan bir beslenmenin sağlıklı sanılarak uygulanmaya başlanmasıdır. 1950'lerde bir ABD politikası olarak başlayan tahıl ağırlıklı beslenme alışkanlığı bu sorunun ana kaynaklarından bir tanesidir. Bu yıllarda Dr. Ancel Keys, yaptığı bazı araştırmaların sonucunda yağ ile kalp krizi arasında bir ilişki kurdu ve kolesterolün kalp krizine yol açtığı sonucuna vardı. Fakat araştırmasını sürdürürken, Hollanda ve Norveç gibi bol miktarda yağ tüketip de kalp krizi oranının çok düşük olduğu ya da Şili gibi yağ tüketiminin çok az olup da kalp krizi oranının çok yüksek olduğu ülkeleri göz ardı etti. Pek çok taraflı bilim insanının yaptığı şeyi yaparak kendi kuramını desteklemeyen kanıtları görmezden geldi ve araştırma sonuçlarını yayınladı. Dr Keys'in bu araştırması yağ tüketiminin kalp krizine neden olduğunu savunuyor ve bedenimizdeki kolesterolün azaltılması gerektiğini söylüyordu.

Bu görüş hızla yayılmaya başladığında, aslında engellenmek istenen kalp krizi riskinin artırıldığını kimse görmek istemiyordu. Amerikalı vejetaryen bir senatör McGovern'ın, vejetaryen beslenmenin sağlıklı olduğu yönündeki inanışı, Amerikan tarım pazarının güçlendirilerek dünya genelinde hakim hale gelmesi için alınan kararlarla birleştiğinde ortaya yepyeni bir beslenme piramiti çıkıverdi. Bu beslenme piramiti besin grupları içinde en fazla tüketilmesi gereken besinin tahıllar olduğunu ve bu tür bir beslenmenin bede-

nimizdeki kolesterolü azaltarak daha sağlıklı kalmamızı sağlayacağını söyledi. Pek çok saygın bilim insanı bu görüşe karşı çıktı ve kolesterolün bir yağ değil protein olduğunu ve hem damarların onarılması, hem yeni hücre üretilmesi hem de beynimizin beslenmesi için gerekli olan yağı beynimize taşıyan bir araç olarak, miktarının azaltılmasının sağlık için tehlikeli sonuçlar doğuracağını söylediler. Fakat zamanın politikası bu görüşü beğenmedi ve kolesterol yandaşı ve tahıl ağırlıklı beslenme karşıtı olan bilim insanlarının ödenekleri kesildi ve çoğu karalanarak bilim kurumlarından ihraç edildi. Üstelik 10 yıl boyunca devam eden ve kolesterolün kötü, tahılla beslenmenin ise sağlık için yararlı olduğunu kanıtlamaya çalışan araştırmalar sonuç vermemesine karşın, o dönemde kurulan McGovern komisyonu, eldeki verilerin yetersiz olduğunu ama kolesterolü düşürüp tahılla beslenmenin sağlık için iyi olduğu "kanısı" geliştirdiklerini söyleyerek, yeni beslenme piramitini uygulamaya soktular. Bir süre sonra bütün tıp kurumlarında kolesterolün zararlı olduğu öğretildi ve günümüzde, tıp doktorlarının neredeyse tamamı kolesterolün zararlı olduğu konusunda eğitim görerek mezun oldu.

Bu kanıya karşı çıkan bilim insanları ise seslerinin yettiği ölçüde bu tür bir beslenmenin hem kilo sorunlarına neden olacağını, hem glisemik endeksi artıracağını, yani şeker hastalığına neden olacağını hem de beynin beslenmesini engelleyeceğini söyleseler de ilaç firmaları ile iş birliği yapan para grupları bu fikri beğenmedi ve hastalanan insanların ürünlerini satmak için iyi bir pazar olacağını düşündü.

Gerçekten de kısa bir süre sonra, 1950'lerde, sağlıklı olduğu iddia edilen yeni beslenme alışkanlığının yaygınlaşmaya başlamasıyla birlikte kalp krizi ile, depresyonla, panik atakla, şeker hastalığıyla ve alerjilerle baş etmenin yöntemlerini anlatan kitapların satışında patlama yaşandı. Yeni beslenme alışkanlığı ile birlikte bu hastalıklarda ciddi bir artış da başlamış oldu. Bu kitaplar günümüzde de aynı şekilde en fazla talep gören sağlık kitapları arasındadır. Yine bu hastalıklar konusunda geliştirilen tıbbi ürünler diğer hastalıklara karşı geliştirilen ürünlerden çok daha fazladır.

Bedenin glisemik endeksini artıran bu tür bir beslenme, pankreasın yüksek miktarda ensülin salgılamasına neden olmaya başladı. Bu, beden için zorunlu bir çabaydı çünkü tüketilen besinlerin tamamı bedende şekere dönüşüyordu. Eğer bir yemek kaşığı şekeri kanınıza doğrudan karıştırırsanız o anda zehirlenerek ölürsünüz. Oysa sağlık çevreleri

tarafından önerilen tahıl ve karbohhidrat ağırlıklı beslenmede, bedenimize bir günde 500 gr kadar şeker almış oluyoruz. Elbette bu durumda bedenin ölmemesi için pakreasımız devreye giriyor ve ensülin salgılamaya başlıyor. Ensülin, şekeri parçalayıp tüketemeyeceği bu besini deri altına depoluyor.

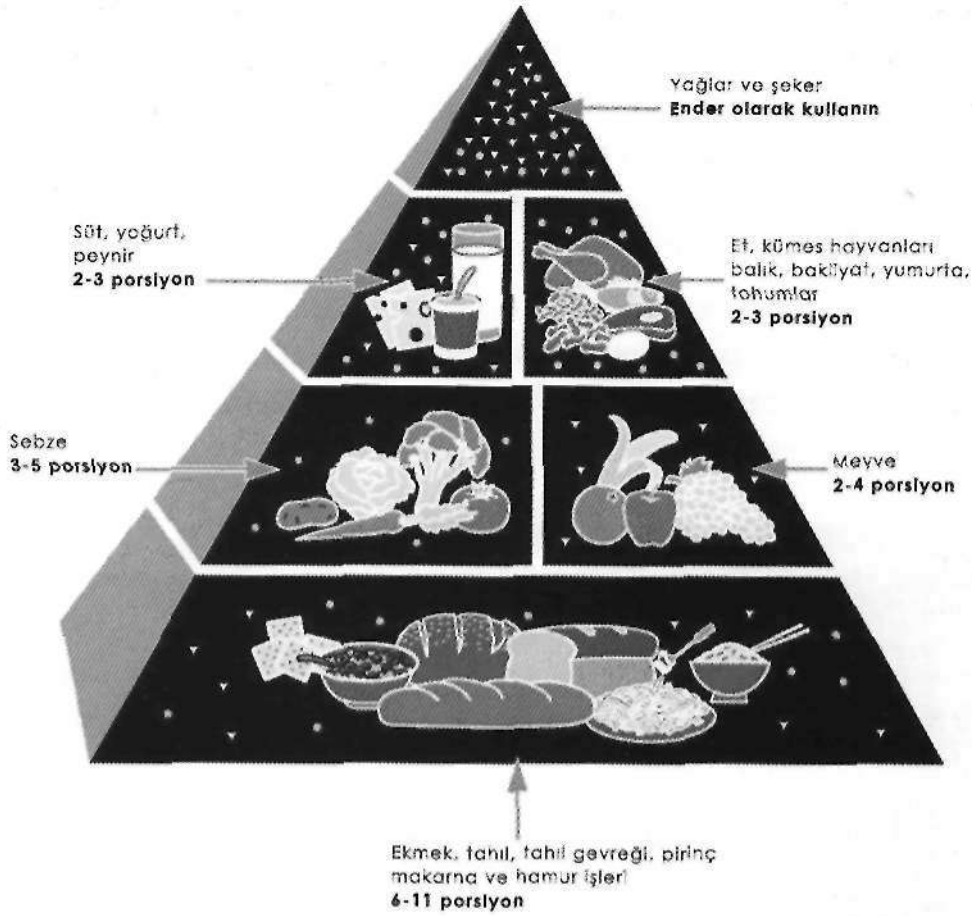
Normalde yediğimiz besinlerin bir miktarı mutlaka yağ olarak deri altına depolanıyor ve daha sonra yağ taşıyıcı hücreler, deri altındaki bu yağı kaslarımızın ve organlarımızın hücrelerine yakıt olarak taşıyorlar. Bu sayede hücrelerimiz "doyuyor" ve normal işlevlerini yerine getirebiliyorlar.

Fakat karbonhidrat ağırlıklı bir beslenmede sonuçta ortaya çıkan şey şeker olduğu ve bu miktarda şeker bedenimiz için ölümcül olduğu için, pankreasımız devreye girerek insülin salgılıyor ve bu şekeri parçalayarak yağa dönüştürüyor. Yani, karbonhidrat ağırlıklı beslenme uygulamadığımızda besinin içindeki yağ doğal olarak deri altına taşınırken, karbonhidrat ile beslendiğimizde bedenin insülin aracılığıyla şekeri yağa dönüştürmesi gerekmektedir.

Fakat karbondidrat ağırlıklı beslenme devam ettikçe bir süre sonra beden insüline direnç göstermeye başlıyor ve bunun üzerine daha fazla miktarda insülin salgılanıyor. Daha fazla karbonhidrat ve daha fazla insülin doğal olarak deri altında depolanan daha fazla yağ anlamına geliyor. Bunun sonucunda yağ hücreleri deri altında yığılmaya başladığında buradan hücrelere yağ taşıyan hücrelerin, özellikle de bedenimizdeki kolesterolün azalmasıyla yağ taşıma becerileri azalıyor. Sonuç olarak, kaslarımızın ve organlarımızın hücreleri beslenemiyor ve "açız" diye çığlık atmaya başlıyorlar. Biz, bunu normal bir açlık sanıp yemek yemeyi sürdürüyoruz. Elbette karbonhidrat ağırlıklı beslendiğimiz için aynı süreç tekrarlanıyor ve hücreler sürekli bir açlıkla boğuşmaya başlıyor. Yani, fazla yemek yediğimiz için şişmanlamıyoruz, bunun yerine şişmanladığımız için fazla yemek yiyoruz. Yedikçe açlığımız daha da artıyor çünkü hücre düzeyinde kelimenin gerçek anlamında ölüm eşiğinde açlık çekiyoruz.

Üstelik zayıflamaya yönelik olan diyetlerin tamamı tahıl ve karbonhidrat ağırlıklı olduğu için de bu diyetler bizi zayıflatmak yerine daha da kilo almamıza neden oluyorlar.

Yan sayfada, günümüzde tıp kurumlarından okullara ve ders kitaplarına kadar her yerde kullanılan ve sağlıklı beslenme vaadinde bulunan ünlü beslenme piramitini görüyorsunuz:



Bu beslenme piramitinin en altında bulunan ve en fazla tüketilmesi önerilen besinlerin tamamı karbonhidrata dönüşerek bedendeki glisemik indeksi artırmaktadır.

Glisemik indeks, bir besinin tüketilmesi sonucunda oluşan karbonhidratların kandaki glükoz yani şeker düzeylerine olan etkisini anlamaktadır. Örnek olması açısından size bir kaç besinin glisemik indeksini aşağıda veriyorum:

sukroz (toz şeker) 65
bal 58
elma 38
kiraz 22
üzüm 25
pirinç-beyaz 87

bulgur 48
kuskus 65
irmik 55
makarna 55 - 68
beyaz ekmek 70 - 100
kepek ekmeği 89
fransız baget 95
mısır 55
conflakes (mısır gevreği)80 - 128
coca-cola 58
hamburger 61

Bu oran ette ve yeşil yapraklı sebzelerde yaklaşık olarak sıfırdır. Buradan elbette hiç tahıl yemeyeceğiniz ya da glisemik indeksinizi artırmayacağınız sonucunu çıkarmamalısınız. Şüphesiz ki beynimizin beslenmesi ve bedenimizin enerji alması için kandaki glükoz son derece gereklidir. Sorun, bu oran aşırı olduğunda ortaya çıkmaktadır. Kurumdan kuruma farklılıklar göstermekle birlikte genellikle 60 ya da 70'in üzeri yüksek, 40 ya da 30'un altı ise düşük glisemik indeks olarak kabul edilmektedir.

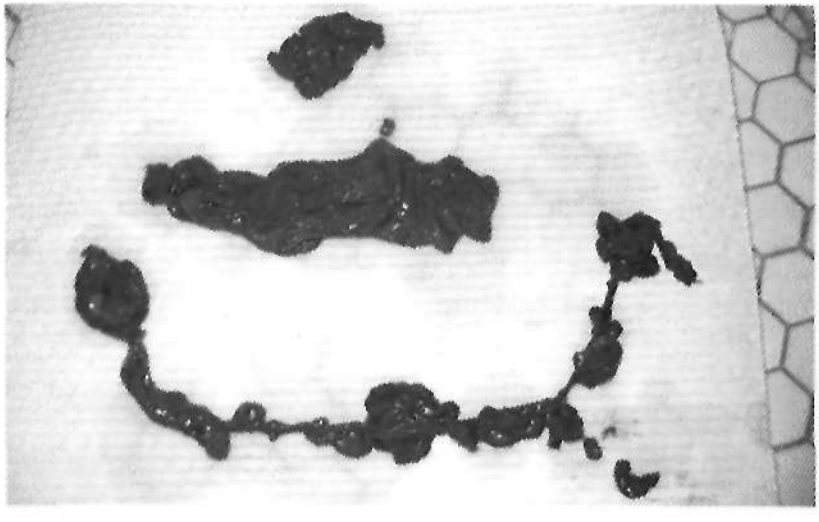
Besin piramitinde etlerle aynı miktarda tüketilmesi salık verilen süt ve süt ürünleri ile en fazla tüketilmesi salık verilen tahıllar hem bedendeki glisemik indeksi artırmakta hem de bedendeki mukus üretimini artırmaktadırlar.

Mukus bedendeki sümüksü oluşuma verilen isimdir. Bu sümüksü doku doğrudan solunum sistemine yani bedenin iki temel enerji kaynağından biri olan nefese zarar vermektedir. Kendi başına hem glisemik indeksin hem de bedendeki mukusun artmasına neden olan bu beslenme bedenimize ne yapıyor? 1. Hücrelerimizin aç kalmasına neden oluyor ve bedene alınan enerjiyi engelliyor. 2. Solunum sistemimize zarar vererek enerjisiz kalmamıza neden oluyor.

Mukus ya da balgam yalnızca akciğerlerinizde ya da solunum yollarınızda oluşan bir şey değildir. Hemen hemen tüm organlarınızda; en önemlisi de akciğerinizde, karaciğerinizde, sindirim ve boşaltım sisteminizde oluşabilir. Yeterince sağlıklı olmayan ortalama bir insanın yalnızca bağırsaklarında 3 ila 5 kilo civarında mukus birikintisi olduğunu biliyor musunuz?

Mukus, o kadar zararlı bir şeydir ki yalnızca bedendeki enerji akışını engellemekle kalmaz aynı zamanda bağırsak paraziti gibi şeylerin oluşmasına da neden olur. Peki tüm dünyada bağırsak parazitinden ölen insanların sayısının kanserden ölen insanların sayısına eş olduğunu biliyor musunuz? Şaşırdınız değil mi? Madem ki bu kadar çok sayıda insan bu hastalıktan ölüyor o zaman niçin kanser için koparılan yaygara onun için de koparılmıyor? Hemen söyleyim: Bağırsak parazitinin tedavisi son derece ucuz da ondan.

Neyse biz yeniden konumuza dönelim. Mukus, bedenin pek çok sistemlerinde olabiliyor demiştik. Astım, sindirim sistemi sorunları, aşırı kilo, hatta bazı akıl hastalıklarının ardında bedendeki aşırı mukusun olduğunu söylesem ne yapardınız? Hatta bakın bir adım daha ileriye gideyim ve size bedeninizdeki mukusun resmini göstereyim:



Sanırım pek az insan bu resimlere midesi bulanmadan bakabilir. Yine de bedenimizin içinde bol miktarda mukusla yaşamayı sürdürüyoruz. Üstelik mukus birikintisi yaşam enerjimizi engellemekle kalmıyor aynı zamanda kilo sorunu yaşamamıza da neden oluyor.

Akciğer sorunu yaşayan ve astım hastası olan pek çok insanın bedenindeki mukus temizlendiğinde bu hastalıkların tüm belirtileri de ortadan kalkmaktadır. Bu nedenle Çin tıbbında akciğerlerle ilgili pek çok tedavi kalın bağırsak ve sindirim sistemi üzerinden yürütülür.

Peki ama bedeninizde bu kadar mukus varken, akciğerleriniz normal çalışamazken

nasıl enerji alacaksınız? Orta enerji alanında nasıl qi enerjisi oluşturacaksınız? Ne kadar miktarda yemek yerseniz akciğerlerinizden gelecek olan enerji ihtiyacını karşılayabilirsiniz? Söyleyim: Ne kadar yerseniz yeyin bu ihtiyacı karşılayamazsınız. Nefesle alınan enerji bazı ender durumlarda ve kısa süreli olarak besinlerden alınan enerjinin yerini tutabilse de ne yazık ki besinlerden alınan enerji nefesten alınan enerjinin yerini tutmamaktadır. Şöyle düşünün: yemek yemeden ne kadar yaşayabilirsiniz? 5 gün, 10 gün, 20 gün..? Açlık oruçlarında altmış güne kadar hayatta kalanlar oluyor (elbette tüm beden sistemleri çöküyor). Peki nefes almadan ne kadar hayatta kalabilirsiniz? 1 saat, 10 dakika, 5 dakika..?

Nefesin hayatta kalmanız için ne kadar kaçınılmaz bir şey olduğunu tahmin ediyorsunuzdur. Şimdi düşünün, bedeninizdeki mukus nedeniyle bu akışı büyük oranda kısıtlayıp ardından sağlıklı ve normal kiloda olmayı nasıl bekleyebilirsiniz?

Peki ama bedenimizde mukus nasıl oluşuyor? Bunun birden fazla nedeni bulunmakla birlikte en büyük nedeni yanlış beslenme alışkanlıklarından kaynaklanıyor. Burada yanlış beslenme alışkanlığı ile yediklerinizin miktarından bahsetmiyorum, besin seçiminizi anlatıyorum. Mukus oluşturmayan bir besini büyük miktarda tüketseniz bile bu açıdan bir zararı olmayacaktır. Oysa mukus üreten bir beslenme alışkanlığında az yeseniz bile durum değişmeyecektir.

Bu arada mukus dediğimiz şey bedenin dışından bedene aldığımız bir şey değildir. Mukus beden tarafından üretilir. Aslında temel amacı bedeni korumaktır. Bununla birlikte büyük miktarlarda üretildiğinde sorun yaratır.

Bedenimizde mukus üretilmesine neden olan besinlerin başında asidik besinler gelmektedir. Besinlerdeki asit oranı arttıkça beden kendini korumak için mukus üretmeye başlar.

Bedenimizde en fazla mukus üretimine yol açan besinler her tür alkol, her tür işlemden geçmiş besin, donmuş besinler, içinde kimyasal koruyucu olan besinler, çikolata, sigara, kahve, darı ve karabuğday haricindeki tüm tahıllar, süt ve süt ürünleri, yumurta, kızartmalar, balık, kabuklu deniz ürünleri, patlamış mısır, işlemden geçirilmiş her tür süt (soya sütü, badem sütü vs.), şeker, çay (bitkisel çaylar hariç), tofu ve soyadır.

Gittikçe hızlanan hayatımızda çoğu insan haftada bir kez ve genellikle de haftasonunda alışverişe gidip mutfak ihtiyaçlarını karşılamaktadır. Bu alış verişte ise bütün hafta dayanacak ve kolay pişirilecek besinleri tercih etmektedirler. Bu besinlerin büyük bir kısmında ise koruyucu madde ve mukus üretimine neden olan şeyler bulunmaktadır.

Ortalama bir insanın haftalık alışveriş listesindeki besinleri sayarsak yaklaşık olarak şunları bulacağız:

Et (kırmızı, tavuk ya da balık)	***mukus üretici***
Yumurta	***mukus üretici***
Süt	***mukus üretici***
Dondurma (kutulanmış)	***mukus üretici***
Unlu mamüller (bisküvi vs.)	***mukus üretici***
Hazır çorba	***mukus üretici***
Peynir	***mukus üretici***
Zeytin	*Mukus üretmiyor*
Pirinç	***mukus üretici***
Sebze (bunların bir kısmı dondurulmuş sebze oluyor ve mukus üretiyor)	mukus üretmiyor
Meyve (organikse mukus üretmiyor ancak raf ömrü artsın diye kullanılan koruyucular mukus üretiyor)	mukus üretmiyor
Meyve suları (çoğu işlemden geçmiş ve koruyucu barındırıyor)	***mukus üretici***

Elbette bu, kabaca bir alışveriş listesi. Eğer siz bu listeye alkolü, dondurulmuş besinleri, işlemden geçmiş şarküteri ürünlerini ekliyorsanız (ki çoğu insan ekliyor) bu durumda nasıl bir felaketle karşı karşıya olduğunuzu sanırım fark ediyorsunuzdur. Bu

besinlerden istediğiniz kadar az yiyin bir şey fark etmeyecektir. Her şekilde bedeninizde mukus üretilecek ve her şekilde kilo sorunu yaşayacaksınız. Üstelik yalnızca kilo sorunu yaşamakla kalmayacaksınız. Sindirim sisteminiz, solunum sisteminiz ve bağışıklık sisteminiz de bu durumdan etkilenecek.

İnsan bedeni asit ve alkalinin yaklaşık olarak dengede olduğu bir beden yapısıdır. Mükemmel bir bedenin asit alkali dengesi 6.4 olarak tahmin edilmektedir. Yani 6.4 alkali, 3.6 asit. Bu da bize bedenin hem aside hem de alkaliye ihtiyacı olduğunu göstermektedir. Yani etten uzak durmak gibi bir şey yapmanıza gerek yoktur. Hatta size etten uzak durmanızı kesinlikle tavsiye etmiyorum (bunun sağlıklı olmadığını söylemeliyim). Önemli olan alkali üreten besinleri daha fazla miktarda tüketmektir. Peki ne kadar miktarda? Çok basit eğer günde 10 porsiyon yiyorsanız 6.4 porsiyon alkali besinler (sebzeler, meyveler, tohumlar, bakliyat) ve 3.6 porsiyon asit üreten besinler (et, tercihen mukus üretmeyen tahıl, tercihen hayvansal yağlar ya da doğal olarak yağı bulunan zeytinyağı, ayçiçek yağı gibi yağlar -mısırda yağ yoktur-, yumurta).

Bedendeki asit miktarının artması mukus üretimini tetiklerken beraberinde bir takım bakterilerin yaşaması için de uygun ortam yaratmaktadır. Hatta kanser türlerinin büyük bir kısmında hücreler kendilerin çoğaltmak için asitli ortama ihtiyaç duyarlar.

Eminim şu anda alkali besinlerin neler olduğunu merak ediyorsunuzdur. Uzun bir alkali besin listesi olmakla birlikte size ihtiyacınız olacak kadar alkali besin sayabilirim: İlk olarak bildiğiniz gibi bu sayacağım besinlerde hiçbir koruyucu ve katkı maddesi bulunmaması gerektiğini, dondurulmamış olması gerektiğini ve konserve olmadıklarını söylemeliyim. Organik olarak yetiştirilen hemen her tür sebze, tüm taze meyveler (idealinde mevsiminde üretilen), fasülyeler (bedenden mukusun atılmasını zorlaştırabilir ama yine de alkalin üretir. Soya fasülyesi bunun dışında kalmaktadır. Bitki türevleri içinde en fazla mukus üreten besinlerden biridir.), tohumlar, filizlenmiş besinler, doğal elma sirkesi (kesinlikle mucizevi bir besindir ve hemen hemen aklınıza gelen her tür sağlık sorununda kullanılabilir), doğal olarak kurutulmuş meyveler, bitki çayları, bal, akçaağaç şurubu (doğal), sızma zeytin yağı, şifalı bitkiler, doğal meyve suları ve elbette su.

Eğer alkali besin tüketimini biraz artırıp asitli besin tüketimini biraz azaltırsanız beden mukus üretimini yavaşlatacaktır. Bunun sonucunda bedende enerji daha kolay akacak,

daha da önemlisi solunum sistemi rahatlayarak enerjinizde belirgin bir artışa neden olacaktır. Bu da ihtiyaç duyduğunuz enerjiyi karşılamak için aşırı besin tüketiminizi azaltmanıza yardımcı olacaktır. Buna doğru nefes alma alışkanlığını da eklerseniz sanırım kilo sorunun sizin için eskiden olduğu kadar büyük bir sorun olmadığını fark edeceksiniz.

Besinler, sağlık, enerji ve kilo sorunları konusunu incelerken besinlerin enerji kalitelerini de mutlaka hesaba katmak gerekmektedir.

Sağlık kurumları tarafından oluşturulan besin piramitinin en önemli tehlikelerinden bir tanesi aşırı "*Yin*" ağırlıklı bir beslenme olmasıdır. Yin enerji, bedenin serinlemesine ve durgunlaşmasına neden olur. Yang ise tam tersine bedenin ısınmasını ve harekete geçmesini sağlar. Örnek olarak sarmısak yediğinizde bedeninizin ısındığını bilirsiniz çünkü sarmısak yang bir besindir. Taze nane yediğinizde ise bedeninizin serinlediğini bilirsiniz çünkü nane yin bir besindir.

Kırmızı et en fazla yang enerji veren besinlerdendir ve özellikle alt enerji alanı güçlendirilirken kırmızı et tüketilmesinde fayda vardır. Elbette aşırı miktarda et tüketiminde bahsetmiyorum. Günlük besin tüketiminizin %10'u ya da %15'i kadar et tüketmek yeterli olacaktır.

Bedenimiz, evrende varolan her şey gibi tümüyle enerjiden meydana gelir. Bu nedenle de hem bulunduğu çevre hem de yediği besinler sayesinde bedenindeki enerjinin türünü değiştirebilir. Günümüzde, sağlıklı kabul edilen beslenme türü bedenin enerjisinin azalmasına neden olan yin bir durum yarattığı için, aynı zamanda ruh halimizin de bozulmasına neden olmaktadır. Aşırı miktarda yin besinlerin tüketimi, hele nasıl doğru nefes alacağımızı da bilmiyorsak böbreklerdeki "ateşin" sönmesine neden olur. Böbreklerdeki ateşin sönmesi, yani buradaki enerjinin ve ısının azalması, kilo sorunlarının önemli nedenlerinden bir tanesidir. O nedenle ılımlı ölçüde alınan yang besinler ve doğru nefes egzersizleri böbreklerdeki ateşin canlanmasını sağlar. Çin beslenmesinde etle, hatta sebze ile birlikte en çok kullanılan besin taze zencefildir. Taze zencefil, böbreklerdeki ateşi canlandırmak için mükemmel bir besindir. Eğer Çin'e gittiyseniz orada şişman insan bulmanın ne kadar güç olduğunu siz de farketmişsinizdir. Şişman insanlar ise genellikle batı tarzı beslenme alışkanlığı geliştirmiş gençlerdir.

Bedendeki asidi artırıp mukus üretimine neden olan şey elbette tek başına besinler

değildir. Örneğin, stres bedendeki mukus artışına katkıda bulunmaktadır. Bu nedenle hem sağlık açısından hem de kilo kontrolü açısından gevşeme egzersizleri son derece büyük bir önem taşımaktadır.

Bedendeki asit üretimini hızlandıran bir diğer etken sıcak su ile alınan duşlardır. Eğer bundan sonra duş alırken biraz daha serin su kullanabilirseniz bedeninizdeki alkali miktarını artırabilirsiniz. Serin suyla duş almanın pek çok faydası bulunmaktadır. Örneğin gece alınan serin duş uyumanızı kolaylaştıracaktır. Hatta serin suyla duş almanın depresyon vakalarında semptom gidermekte oldukça etkili olduğunu biliyor musunuz?

Eminim ki kilo sorununuzun altındaki önemli nedenlerden bir tanesinin de hareketsiz bir yaşam sürmeniz olduğunu biliyorsunuzdur. Evet, hareketsiz bir yaşam kesinlikle kilo almamıza neden olur. Biliyorum, yeterince hareket edecek enerjiyi bulamıyorsunuz. Zaman sorun değil, onu bir şekilde bulabilirsiniz ama harekete geçecek motivasyonu bulamıyorsunuz. Zaman zaman tüm iradenizi kullanıp bir spor salonuna gidiyorsunuz. Yorgun argın eve geldiğinizde ilk başlarda bu durum hoşunuza gidiyor ama bir süre sonra yorgunluğunuz ve isteksizliğiniz daha da artıyor ve spor yapmaktan vazgeçiyorsunuz. Bunu bir tek siz mi yaşıyorsunuz sanıyorsunuz? Bu durumun profesyonel sporcuların bile yaşadığı bir sorun olduğunu biliyor musunuz? Evet, profesyonel sporcular bile bu sorunu yaşarlar. Bu sorun için geliştirilmiş bir terim bile vardır: sürmenaj olmak. Peki ama niçin sürmenaj olunur? Yorgunluktan mı diyorsunuz? Yaklaştınız ama tek sebep o değil.

Bakın bundan 22 sene önce, Avrupa'daki bir savaş sanatı müsabakası için için o dönem 100 metre rekortmeni bir arkadaşımla birlikte spor yapmaya başladık. İkimiz de genç ve oldukça güçlü insanlardık. Ben her gün 3 antrenman yapıyordum arkadaşım ise 2 antrenman. İki ayın sonunda arkadaşım sürmenaja girdi ama ben spor yapmayı sürdürüyordum. Neden dersiniz? Benim bedenim daha dayanıklı olduğu için mi?

Hayır. Onun bedeni de en azından benimki kadar dayanıklıydı. Nedeni şuydu: Arkadaşım spor yaptığı için et ağırlıklı bir beslenme uyguluyordu ben ise et ile sebzeyi dengeli bir şekilde tüketiyordum. Arkadaşım sıcak su ile duş alıyordu, ben ise serin su ile duş alıyordum. Arkadaşım meditasyon, nefes egzersizi ya da gevşeme teknikleri kullanmıyordu, ben ise hergün düzenli olarak 2 saat nefes egzersizine ve meditasyona zaman ayı-

rıyor kendimi antrenmanlara bu şekilde hazırlıyordum. Sonuç olarak arkadaşım sürmenaja girdi ben ise ondan daha fazla antrenman yapmama karşın herhangi bir sorunla karşılaşmadım.

Sizin anlayacağınız sürmenaja girmesinin nedeni yorgunluk değil bedenindeki asit-alkali dengesinin bozulmasıydı. Arkadaşımın bedeni daha asitli bir hale gelmişti. Bu asit de doğal olarak onda isteksizlik ve yorgunluk yaratıyordu. Bedendeki asit, yaşamsal enerjiyi azaltarak kişinin hevesini de olumsuz yönde etkiler.

Sizin anlayacağınız, spor yapamamanızın, hareket etmeye isteksizlik duymanızın ardındaki neden iradesizliğiniz değil bedeninizde asit üretiminin fazla olmasından kaynaklanan enerjisizlik. Düşünün ki sporcular sürmenaj durumunu yalnızca yoğun spor dönemlerinde yaşıyor siz ise hayatınız boyunca sürmenajda yaşıyorsunuz. Bunun hem bedeniniz hem de ruhsal durumunuz için ne büyük bir yük olduğunu hayal edebiliyor musunuz?

Üstelik daha da acı bir gerçekle yüzleşmeye hazırlıklı olun. Kendinizi yoracak kadar spor yaptığınızda bilin bakalım ne oluyor? Evet yanılmadınız, bedeninizdeki asit üretimi artıyor. Yani spor yapmak sandığınız kadar da sağlıklı bir şey değil. Daha doğrusu, hareket etmek bedeniniz için son derece sağlıklı bir şey ama hareketin sağlığımızı ne şekilde etkilediğini belirleyen şey o hareketi nasıl yaptığımız. Eğer bedeninizi aşırı yormadan, keyif alarak hareket ettirirseniz o zaman bu hareketin size büyük bir faydası var. Bu tür bir hareket yalnızca fiziksel olarak sağlıklı olmanıza değil zihinsel olarak da sağlıklı olmanıza yardımcı oluyor. Fakat kendizi yormaya başladığınızda bedendeki asit üretimi ne yazık ki spordan elde ettiğiniz yararı azaltıyor ve sizi spora ya da hareket etmeye karşı isteksiz hale getiriyor. Bu nedenle bundan sonra tembel, isteksiz ya da iradesiz olduğunuzu düşündüğünüzde bu düşüncenizi değiştirecek ve bedeninizde fazla miktarda asit olup olmadığını kontrol edeceksiniz. Bunu nasıl yapacaksınız? Kolay. Beslenme alışkanlıklarınızı inceleyecek, yeterince ve doğru nefes alıp almadığınıza bakacaksınız. Eğer bu konuda işler yolundaysa ama hala isteksizlik duyuyorsanız işte o zaman irade konusunu incelemeye başlayabilirsiniz.

Şimdi gelelim kilo sorununa neden olan diğer nedene. Elbette bu nedeni size açıklamadan önce bu konudaki inançlarınızı bir gözden geçirmek istiyorum. Su sizce sağlıklı

bir şey değil mi? Pek çok hastalığın ardında yeterince su içmemenizin bulunduğunu biliyorsunuzdur. Hücrelerinizin sağlıklı işlemesi için suya ihtiyacı vardır. Hatta susuzluk sizi aç kalmaktan daha kısa bir sürede öldürebilir. Sıcak bir ortamda yaklaşık olarak 36 saat susuz kaldığınızda böbrekleriniz iflas edebilir. Daha da önemli bir şey söyleyim size, çoğu zaman susuzluk bedende açlıkla birbirine karıştırılabilir. Bunu biliyor muydunuz? Evet yanlış duymadınız. Kendinizi aç sandığınız zamanların bir kısmında aslında aç değil susuzsunuz. Su gerçekten bedeniniz için bu kadar önemli bir şey. Ben çocukluğumdan kalma bir alışkanlık olarak ne zaman sofraya otursam yemek yemeden önce mutlaka bir bardak su içerim. Elbette çocukken bu konuda bolca azar işittim: "İçme şu suyu yemek yiyemeyeceksin." "Bak yine karnını suyla dolduruyorsun."

Oysa yıllar sonra Doğu felsefeleri ve egzersizleri ile ilgilenmeye başladığımda yemekten önce su içmenin ne kadar sağlıklı bir şey olduğunu öğrendim. Sizin anlayacağınız mutlaka su için. Özellikle de açlık hissettiğinizde mutlaka su için. Belki aç değil susuzsunuzdur. Eğer gerçekten açsanız o zaman da midenizin bir kısmını su ile doldurduğunuz için aşırı yemek yiyip sindirim sisteminizi zorlamamış olacaksınız.

Ama..... mutlaka su için. Su ile diğer sıvıları birbirine karıştırmayın. İhtiyacınız olan şey çay, meyve suyu vs değil. Su ihtiyaçınızı bunlar karşılamaz. Su ihtiyacınızı yalnızca su karşılar.

Şimdi gelelim su ve genel olarak sıvılar ile ilgili olarak bildiğiniz hatalara. Kilo almanızın önemli nedenlerinden bir tanesinin böbrekleriniz, akciğerleriniz ve karaciğeriniz arasındaki işlevsel dengenin bozulması olduğunu biliyor musunuz? Evet. Böbrekleriniz işlevsel olarak bozumaya başladığında bedendeki sıvı dengesini sağlayamaz ve bedene kilo aldırır. Ama ben doktora gittim böbreklerimde bir şey yok demeyin. Ne yazık ki batı tıbbı şu anda yalnızca bir organda fiziksel bir tahribat gördüğünde o organı hasta kabul ediyor. Bir gün bu durum değişecek. Hatta yavaş yavaş değişmeye bile başladı; ama şu an için durum bu. Ben size başka sorular sorayım ve isterseniz bu durumu siz kendiniz kontrol edin. Cinsel enerji açısından sorun yaşıyor musunuz (adet dönemi sorunları, ereksiyon sorunları, isteksizlik vs.)? Sürekli yorgun musunuz? Uyusanız bile dinlenemiyor musunuz? Kulaklarınız çınlıyor mu? Zaman zaman nedensiz korku duygusu ya da tedirginlik yaşıyor musunuz? Öfkenizi kontrol etmekte zorlanıyor musunuz? Selülit soru-

nunuz var mı? Bel ağrısı hissediyor musunuz? Tansiyonunuz nasıl? Tırnak batığınız var mı? Ya da tırnaklarınızla ilgili sorunlar..? Baş ağrıları ya da gözlerinizde rahatsızlık hissediyor musunuz? Uyku sorunları yaşıyor musunuz?

Bu listeyi uzatabilirim. Eğer bunlardan bir kaçına evet diyorsanız bilin ki böbreklerinizden başlayan ve akciğerleriniz ile karaciğerinize yayılan işlevsel bir sorunla karşı karşıyasınız. Ya da isterseniz bu organlardaki hayat enerjisinin rahat akmadığını da düşünebilirsiniz. Elbette fiziksel olarak bu organlarınızda henüz bir sorun ile karşılaşmamış olabilirsiniz ama durum değişmez.

Bedendeki kilo sorunun önemli nedenlerinden bir tanesi bedende sıvı tutulmasıdır. Tutulan bu sıvı çoğu zaman deri altında ya da dokular arasındaki fasiya tabakalarında *bir tür selülit oluşumuna neden olur.*

Bu durumda bedene daha fazla sıvı almanın yarardan çok zararı vardır. Böbreklerinizin her gün sağlıklı olarak belli bir miktarda sıvı süzme becerisi vardır. Eğer onu daha büyük miktarda sıvı süzmeye zorlarsanız kendi kapasitesini aşar ve yorulmaya başlar. Zaman içinde artık yeterli miktarda sıvıyı süzemez hale gelir. Bu sıvı bir süre sonra bir tür çökelti oluşturur ve deri altındaki tabakalarda birikmeye başlar.

Gördüğünüz gibi işin sırrı ılımlı olmaktadır. Ilımlılık ve ekonomi, yalnızca sağlık için değil, hayatımızın her alanı için ve elbette ruhsal gelişimimiz için de öğrenmemiz gereken en önemli derstir.

Orta Enerji Alanı, Duygular ve Nefes

Bir önceki konuda size ne kadar fazla besin tüketirsek tüketelim eğer hatalı besleniyorsak hücrelerimizin aç kalacağını anlatmıştım. Aynı şey genel anlamda ılımlılık konusunda da geçerlidir. Eğer duygularımız dengeli değilse bu durumda ne kadar şeye sahip olursanız olun, ne kadar fazla şey yaparsanız yapın tatmin olamadığınız bir hayat yaşayacaksınız.

Orta enerji alanının en önemli özelliklerinden bir tanesi duyguları barındırmasıdır. Bu alanda bulunan iç organlarımız duygularımızın yuvasıdır. Bu alan alt enerji alanımızdan ve üst enerji alanımızdan gelen enerjilerden etkilenmektedir. Eğer alt enerji alanında bir sorun varsa bu, orta enerji alanında ve duygularımızda bir bozulmaya neden olmaktadır. Aynı şekilde üst enerji alanında bulunan beynimizde aşırı analitik düşünme organlarımızın enerjisini tüketmekte ve duygusal dengemizi bozmaktadır.

İç organlarımızın enerjisi kapalı devre bir enerji sisteminde birbirlerine dönüşerek birbirlerini üretirler ve kendilerini duygularımız aracığıyla açığa vururlar. Bu üretim, yaratıcı ve yokedici üretim olarak iki türlüdür. Yaratıcı üretimde akciğerlerimizde bulunan cesaret duygusu, böbreklerimizde bulunan dinginliği, böbreklerimizdeki dinginlik karaciğerimizde bulunan şefkat duygusunu üretir. Devamında karaciğerdeki şefkat kalbimizdeki sevgiyi, kalbimizdeki sevgi dalağımızdaki adilliği üretir ve buradaki adalet ve konsantrasyon cesaret duygusunu desteklemek için yeniden akciğerlere döner. Bu döngü kesintiye uğramadığında organlarımızdaki enerji oldukça sağlıklı bir hale gelir ve duygularımız da dengelenmiş olur. Bu dengenin sonucunda ılımlı bir yaşam alışkanlığı geliştirilebilir. Yaşama mutluluğu nesnelere ya da sahip olma dürtüsüne bağlanmaz, içsel bir mutluluk ve sağlıkla özdeşleşir. Organlarımızdaki bu duygular aynı zamanda "erdemler" olarak adlandırılır ve bu erdemlerin güçlenmesi bir yandan sağlığımızı iyileştirirken bir yandan da ruhsal olarak olgunlaşmamıza yardımcı olur.

Tüm öğretiler, beklentisizliğin, yetinmenin, aşırı duygulardan uzak durmanın, gevşemenin öneminden bahseder. Kesinlikle bu nitelikler hayatımız için son derece önemli niteliklerdir. Çoğu öğreti beklentisizlik ve teslimiyet duygusunun aynı zamanda bir tür ruhsal aydınlanmanın anahtarı da olduğunu söyler. Organlarımızdaki enerjilerin sağlıklı

hale gelip duygularınızın dengelenmesi işte bu beklentisizlik ve teslimiyet içinde hayattan zevk alma becerisi kazanmamızı sağlar. Bu huzurlu ve mutlu ruh hali aynı zamanda başarının da anahtarıdır. Bu başarı yalnızca maddi dünyadaki bir başarı değil aynı zamanda ruhsal anlamda da başarıdır.

Duygularımız dengelendiğinde mutluluğumuzu dış şartlara bağlamaktan uzaklaşmaya başlarız. Mutluluğun sahip olunanlarda değil, olma eyleminin içinde olduğunu anlarız. Bu da içimizde kendiliğinden doğan bir erdemi ve ruhsal gelişimi tetikler.

Fakat nasıl ki olumlu duygular birbirlerini tetikleyerek bir sonraki olumlu duygunun yaratılmasını sağlıyorsa aynı şekilde olumsuz bir duygu da bir sonraki olumsuz duyguyu tetiklemektedir. Bu, yok etme döngüsü olarak adlandırılır.

İşlevi bozulmuş olan bir organ olumsuz bir duygu üretirken, bir olumsuz duygu ilişkili organın işlevini bozar. Yani iki taraf birbirini etkiler. Akciğerlerde başlayan hüzün duygusu, eğer önlemi alınmazsa, böbreklerdeki korku duygusunu, böbreklerdeki korku duygusu ise karaciğerdeki öfke duygusunu tetikleyecektir. Süreç devam ederken karaciğerdeki öfke kalpte telaş, kibir ve acımasızlığı harekete geçirecek, kalpteki olumsuz duygular ise midemizdeki ve dalağımızdaki endişeleri canlandıracaktır. Midemiz ve dalağımızdaki endişeler iyice arttığında akciğerlerimizdeki hüzün duygusu daha da artacaktır.

Orta enerji alanında bulunan organlardaki bozulma, farklı olumsuz duyguları açığa çıkarırken bir yandan da farklı solunum türlerinin gelişmesine neden olur. Bu nefes türleri zararlı duygularla beslendiği için bedendeki enerjiyi artırmak yerine ona zarar vermeye başlayacaktır. Bu aşamada doğru nefes teknikleri organlarda bulunan olumsuz duyguların olumlu duygulara dönüşmesini sağlayabilir. Bu başarıldıktan sonra uygulanan nefes egzersizleri ise orta enerji alanındaki qi enerjisini artırarak hem organlarımızı iyileştirip duygularımızı dengeler hem de başka bir insanın bedenine enerji aktarmamızı sağlar. Ayrıca orta enerji alanında üretilen bu yüksek miktarda enerji kendinden sonraki enerji alanı olan üst enerji alanında ruhsal enerjiye dönüşür. Göğüs kafesimizdeki qi enerjisinin üst enerji alanına yükselmesi ve buradaki enerjiyi güçlendirmesi, ruhumuzun ve bilincimizin güçlenmesi anlamına gelmektedir.

Duygularımız dengeli bir hale geldiğinde solunum da dengeli ve enerji verici bir hale

gelir. Fakat duygusal sıkıntılar yaşamaya başladığımızda sık sık solunumumuzda bozulmalar yaşanır. Siz bu durumu en hafifinden öfkelendiğinizde kısa ve sert nefes alış verişi, hüzünlendiğinizde derin nefes alma ihtiyacı olarak hissediyorsunuz. Bu tür durumlarda nefesinizi dengeleyip duruşunuzu düzelttiğinizde ruhsal durumunuzun değiştiğini fark etmişsinizdir. Nefes, yaşamla ölüm arasındaki ince çizgi olarak ruhsal durumumuzdan en fazla etkilenen beden sistemimizdir. Bu nedenle enerji dengemizdeki değişimlerin etkilerinin ilk olarak solunumumuz üzerinde görülmesi son derece normaldir. Bununla birlikte, solunum son derece güçlü bir araç olduğu için, bu aracın doğru kullanılması yaşamın güçlenmesini sağlamaktadır. Yani, doğru nefes almayı öğrendiğinizde hem duygularınızın denetimi kolaylaşacak, hem sağlığınız düzelecek hem de yaşam enerjiniz artacaktır.

Orta enerji alanında, nefesin, düzgün beden çalışmalarının, meditasyon tekniklerinin (buna bir sonraki bölümde değineceğim) ve düzgün beslenmenin yardımıyla yaratılan qi enerjisi, üst enerji alanını beslemeye hazır olduğu kadar bedenin dışına aktarılmaya da hazır hale gelecektir.

Enerji, bedenimizin dışındaki bir enerji kaynağı ile iletişime geçmek, karşımızdaki insanın bedenindeki bir sorunu teşhis etmek ya da bir başkasını iyileştirmek için bedenimizden dışarıya yine nefesin denetimi ile aktarılmaktadır.

Orta enerji alanında qi'nin nefes ve diğer yardımcılar aracılığıyla artırılmasının en önemli sonuçlarından bir tanesi kalbimizin ve kalbimizdeki duygularımızın dengelenmesidir. Bedenimizde birden fazla ağırlık merkezi bulunmaktadır. Bu merkezlerin içinde en önemlilerinden bir tanesi ise kalbimizdir. Bu merkez, tıpkı bir kürenin merkezindeki alan gibi işleyerek bizi varolan her şey ile iletişime geçirme ya da onların farkında olma yeteneğiyle donatmaktadır. Bu nedenle orta enerji alanında qi enerjisinin oluşturulması, algımızı yalnızca ellerimiz ve bedenimizin dış yüzeyinden içeriye kalbimize kaydırmaktadır. Daha doğrusu kalbimizle hissetme, bedenimizin uzuvlarıyla hissetmeyi de içerecek şekilde genişlemektedir.

Enerji, alt alandan orta alana yükselirken beraberinde bilincimiz de bir seviye yukarıya yükselir ve algının yeni bir kapısı açılır. Bu algı genellikle, sanki bizden uzanan görünmez enerji ipleri varmış gibi, bize yakın olan insanlar ve çevreden başlar, bize uzak olan in-

sanlara ve çevreye doğru uzanır. Kalp ile algılama yeteneği genellikle beraberinde bir tür çevremizde ve çevremizdeki varlıklarda "olan biteni" hissetme şeklinde görülür. Bu sayede karşımızdaki insanın bedenindeki bir hastalığı bir tür bilme yoluyla kolayca kaptayabileceğimiz gibi, bizden uzak bir yerdeki sevdiğimiz bir insanın sıkıntıda olduğunu da biliriz.

Kalbin bu şekilde dengelenmesi ve merkezlenebilmesi için nefes kadar önemli bir başka şey de arınmadır. Bu arınmanın hem fiziksel hem de eneri anlamında olması son derece önemlidir. Bedenimizde çok miktarda toksin bulundururuz. Günlük modern hayatımız, bedenimizin her gün yüzlerce toksin ile dolmasına neden olmaktadır. Kullandığımız malzemelerden yediklerimize ve soluduğumuz havaya kadar her şey yüksek miktarda toksin barındırmaktadır. Elbette dağlarda, temiz bir ortamda yaşamadığımız için bu konuda yapılabilecek fazla bir şey yok. İçinde yaşadığımız ortam ve bu ortamdaki yüksek miktarda toksin sürekli olarak yaşam kalitemizi ve yaşam süremizi azaltırken hepimiz elimizden gelenin en iyisini yaparak yaşamımızın içsel kalitesini artırmaya çalışıyoruz. İçinde yaşadığımız şehirlerde belki hiçbir zaman dağlarda yaşayan bir insan kadar ideal bir ortam yaratamasak da doğru teknikleri kullanarak halen yapabileceğimiz pek çok şey var. Bunun için ilk olarak bedenimizdeki ve zihnimizdeki toksinleri nasıl azaltacağımızı öğrenmeliyiz.

Nefes, Toksinler ve Detoks

Enerjinin önemli bir özelliği vardır: Boşluklardan hoşlanmaz. Eğer bir yerde bir boşluk varsa onun hemen dolması gerekir. Bedenimizde bol miktarda boşluk bulunmaktadır ve bu boşluklar iki şeyden biri ile dolabilir: toksin ya da enerji.

Bedenimizde boşluklar genellikle üç enerji alanımızın çevresinde yoğunlaşırlar. Sağlıklı durumda bu boşluklar bir tür enerji gerilimi ile doludurlar ancak sağlığımız bozulup da enerjimiz azaldığında bu boşluklar toksinler tarafından işgal edilmeye başlar.

İçinde yaşadığımız ortam bol miktarda toksin barındırdığı için enerjimizin azaldığı her an bedenimiz toksinlerin etkisi altında kalmaktadır. Bedenimizin içindeki toksinler arttığında ise bedenin dolaşım sistemleri bozulmakta ve en önemlisi de enerjisi azalmaktadır.

Daha önceden de belirttiğim gibi içinde yaşadığımız modern şehirlerde ne yazık ki bu toksinlerden uzak durmak mümkün değildir ama doğru tekniklerle bedenimizi bu toksinlerin zararlı etkilerinden korumak mümkün olabilir.

Uzakdoğu'nun pekçok bölgesi batıda, içinde yaşadığımız şehirlerden çok daha kirlidir ve büyük miktarda toksin barındırır. Buna karşın, tanıdığım pek çok ileri düzey usta şehirlerde yaşamakta ve mükemmel enerji düzeylerine ulaşmaktadırlar. Elbete bizler birer usta değiliz ve onlarla kıyaslandığımızda henüz emekleme aşamasındaki bebekler gibi olsak da bize öğrettikleri teknikler aracılığıyla yaşam kalitemizi artırabilir ve bedenimizi toksinlerden arındırarak yaşamsal enerjimizi artırabiliriz.

Yediğimiz besinler, soluduğumuz hava, ve günlük haatta kullandığımız maddeler büyük miktarda toksin barındırmasına karşın bedenin en büyük iki toksin kaynağı hatalı soluma alışkanlığımız ve olumsuz duygulardır. Bilgeler, aşırı duyguların beden için çoğu zehirden daha tehlikeli olduğunu söylemektedirler. Günümüzde, ilerici pek çok bilim insanı hemen bütün hastalıklarımızın ardında olumsuz duygularımızın bulunduğunun farkındadırlar. Bu nedenle, bedenimizin toksinlerden arınması ve yaşam enerjimizin artırılması için olumlu, ılımlı ve uyumlu duygularla doğru nefes alışkanlığı büyük bir önem taşır.

Son zamanlarda detoks kelimesini çok sık duymaya başladık. Pek çok kitapta, internette ve televizyonda herkes detoks programlarından bahsedip duruyor. Pek çok "yeni çağ doktoru" yüzlerce yıldır bilinen basit lavman tekniklerini detoks ya da kozmik temizlenme gibi isimlerle pazarlıyor. Detoksun önemi kesinlikle küçümsenemez ancak konuya dikkatli yaklaşılması son dreece önemlidir.

Bedenin farklı bölgeleri toksin tuttuğu için, yalnızca beslenmenin düzenlenmesi, bedenin aç bırakılması ya da lavman aracılığıyla kalın bağırsağın yıkanması bedenin toksinlerden arınması için yeterli olmayacaktır. Bütün bu detoks çalışmaları bedenin lokal bazı bölgelerinde geçici temizlenmeler sağlasa da eklemler ya da doku altındaki tabakalar gibi besinlerle ya da su ile doğrudan ulaşılamayacak bölgelerde temizlik yapılması mümkün olmayacaktır.

Ayrıca toksinin, dışarıdan bir müdahale ile atılmasındansa bedenin kendi ritmlerinde atılması önemlidir. Toksin, zehirdir. Bu zehir genellikle dokularımıza ya da organlarımıza yapışarak varolur. Bu zehirin bedendeki akışkanlar yardımıyla bedenin dışına atılması gerekmektedir. Bedenimizdeki akışkanlar ise kan dolaşımı, lenfatik sistem, bedendeki sıvı akışı ve nefestir. Bütün bu dolaşım sistemlerinin taşıyabileceği belirli yükler vardır. Eğer siz bir anda büyük bir miktarda toksini bulunduğu yerden serbest bırakır ve onu bedeninizden atılması için kan dolaşım sisteminize yönlendirirseniz, bunun sonucunda bedeniniz tıpkı zehirlenmiş bir insanın vereceği tepkiler verir. Örneğin fazla miktarda alkollü içecek tükettiğinizde yaşadığımız şey kanımızdaki alkolün yani zehirin artmasıdır. Kan dolaşımımızda fazla miktarda toksin ya da zehir olduğunuzda yaşayacağınız deneyim sarhoş olduğunuzda yaşayacağınız deneyime benzer.

Bedenimizin toksinlerden sağlıklı bir şekilde arındırılması için 5 şeye ihtiyacımız vardır:

1. Ilımlı duygular.
2. Doğru bedensel hareket.
3. Doğru beslenme.
4. Doğru sıvı alımı.
5. Doğru nefes.

Bunun dışındaki teknikler, bu ister lavman olsun, ister belli bir besinin tüketilmesi olsun, isterse bedeni aç bırakmak olsun bedenimizi toksinlerden arındırmak için aşırı ve zaman zaman zarar verici tekniklerdir.

Ilımlı duygular konusu hem orta enerji alanında doğru enerjinin oluşturulmasını hem de üst enerji alanını ilgilendirdiği için bu konuyu bir sonraki bölüme bırakacağım. Bu nednele sırasıyla diğer 4 konuyu kabaca inceleyelim.

Doğru bedensel hareket: Doğru beden hareketi, kasların ve tendonların ılımlı ölçülerde esnetilmesini ve harekete geçirilmesini içerir. Aynı zamanda omurganın üzerindeki gerilimlerin azaltılmasını sağlayacak bir egzersiz türü olmalıdır. Yine doğru bedensel hareketin aşırılıklardan uzak olması gerekir. Bedeni tüketecek şekilde hareket ettirmek ne yazık ki sağlıklı bir şey değildir ve bedenimizden toksin atırmak yerine laktik asitin artmasına neden olacaktır. Yoga egzersizleri, t'ai chi ch'uan, özgün pilates çalışmaları hatta yürüyüş, doğru bedensel hareket sınıfına girmektedirler. Buna ek olarak pek çok bedensel egzersiz bulunmaktadır. Hangi beden egzersizinin doğru beden egzersizi olduğunu anlamak için bir kaç şeyi inceleyin: egzersiz tüketici olmasın, enerji ile dolmanızı sağlasın, omurganızı canlandırsın, zihninizi sakinleştirsin.

Doğru beslenme: Beslenmenizi %10-15 et; % 10 tahıl, % 30 meyve ve % 50 yeşil yapraklı ve posalı sebzelerden oluşturduğunuzda hem ihtiyaç duyduğunuz besinleri alır hem de bedeninizin kendi kendini temizlemesini sağlarsınız. Bedeni az pişmiş (ama çiğ olmamalı) sebze kadar temizleyen pek az şey bulunmaktadır. Bu konuda dikkat etmeniz gereken bir kaç şe var: tükettiğiniz besinler içinde bulunduğunuz mevsimde üretilmiş besinler olsun, mümkün olduğunca yaşadığınız bölgenin yakınından gelsin, içinde kimyasal ya da koruyucu olmasın ve dondurulmuş besinler tüketmeyin.

Besinlerin nasıl pişirildikleri de bedenimizde toksin üretip üretmedikleriyle yakından alakalıdır. Genellikle kuru havalarda buharda pişmiş ya da haşlanmış besinleri, yağışlı havalarda kavrulmuş ya da fırınlanmış besinleri, soğuk havalarda ısıtıcı, sıcak havalarda ise serinletici besinleri tercih etmeniz iyi olacaktır.

Etin ve nişastalı besinlerin mümkün olduğunca fazla pişmemesi gerekir. Eti ince di-

limler halinde kesip pişirmeden önce suda bekletir ya da biraz haşlayıp haşladığınız suyun üzerindeki köpükleri atarsanız; kanda bulunan toksinlerin büyükçe bir kısmından kurtulursunuz. Daha sonradan etin yüksek ısıda 2 ya da 3 dakika pişirilmesi yeterli olacaktır.

Sebzeler söz konusu olduğunda kaynar su içinde 1 ya da 2 dakika kadar pişirilmeleri yeterlidir. Yapraklı besinler için kaynar suda 1 dakika pişirmek yeterlidir; kök besinlerin ise daha uzun pişirilmeleri gerekir.

Meyvelerin mümkün olduğunca yemeklerden 1.5 - 2 saat sonra tüketilmeleri ve diğer besinlerle karıştırılmamaları gerekir. Portakal, greyfurt, karpuz, kavun, mango ve üzüm gibi meyveler tek başına tüketilmeli ve başka meyvelerle karıştırılmamalıdır.

Sütü ve süt ürünlerini beslenmenizden mümkün olduğunca çıkarın. Bu konudaki tek istisna yoğurttur. Yoğurdu güvenle tüketebilirsiniz. Eğer mutlaka süt içmek istiyorsanız o zaman taze keçi sütünü, başka hiçbir besinle karıştırmadan tüketin. Sağlıklı olduğunu düşünerek soya sütünü fazla tüketmeyin. Soya sütü özellikle erkekler için hiç faydalı değildir. İçinde yüksek miktarda yin enerji bulunur ve erkeklik hormonlarını olumsuz etkileyebilir.

Doğru sıvı alımı: Bedenin ihtiyaç duyduğu en iyi sıvı, temiz içme suyudur. Günlük olarak yeterli miktarda su tüketmeniz gerekmektedir. Bu oran genellikle beden ağırlığınızın %2'si şeklinde hesaplanır. Yani 50 kiloluk bir insan için alt sınır 1 litre, 70 kiloluk bir insan için alt sınır 1.4 litredir. Elbette sıcak havalarda ya da egzersiz yaptığımızda su tüketiminizi artırmalısınız. Su tek başına bedendeki sistemlerin büyük kısmının toksinlerden arınmasını sağlayacaktır. Bununla birlikte günlük su tüketiminizi artırdığınızda bir miktar tuz tüketmeyi de ihmal etmemelisiniz. Eğer 70 kiloluk bir insansanız ve önerilen miktarda su tüketiyorsanız günde yarın çay kaşığı kadar -tercihen- deniz tuzu tüketin.

Su haricindeki sıvıları daha dikkatli tüketin. Meyve suları iyidir ama mümkünse meyvenin suyunu içmek yerine yemeyi tercih edin.

Gazlı ve kolalı içeceklerden mümkün olduğunca uzak durun. Aynı konu alkollü içecekler için de geçerli. Elbette bu kitapta anlattığım hiçbir şey konusunda aşırılığa kaçmamanız gerektiği gibi bu konuda da aşırılığa kaçmamanız gerekmektedir. Arada bir

içilen bir kadeh şarap bedeninize zarar vermeyeceği gibi ruhsal gelişiminizi de engellemeyecektir.

Çaylar konusunda da dikkatli olmalısınız. Çoğu insan yararlı olduklarını düşünerek bitki çaylarını dikkatsizce tüketmektedirler. Bitki çaylarının belli faydaları olmakla birlikte bilinçsizce tüketilmeleri sağlık için yarardan çok zarara neden olabilir.

Siyah ya da yeşil çay da içecekler sınıfına girmektedir. Yine günümüzde pek çok insan yeşil ya da beyaz çayın faydalı olduğunu, kilo verdirdiğini, içindeki antioksidanların bedenimizdeki serbest radikalleri yok edip bizi kanserden koruduğunu düşünerek bu içecekleri de aşırı tüketmektedirler. Elbette çayın pek çok faydası varır ve ben kişisel olarak bir çay-koliğim. Eğer kendime izin verirsem tıpkı bir alkoliğin alkolsüz duramaması gibi ben de çaysız duramayabilirim. Ancak çay, her ne kadar çok güzel bir içecek olsa da fazla miktarda tüketildiğinde karaciğerimize tıpkı alkolün verdiğine benzer zararlar vermektedir. Bu nedenle çayın da bir içecek olarak ılımlı tüketilmesi gerekir.

Doğru nefes: Doğru nefes teknikleri, bedenin toksinlerden arındırılması için şu ana kadar anlattığım yöntemler içinde en güçlü olanıdır. Yalnızca bedenin değil aynı zamanda zihnin de toksinlerden arındırılması için kullanılabilir. Zihindeki toksinler genellikle kendilerini alışkanlığa dönüşen yıkıcı duygusal durumlar ya da düşünceler olarak açığa çıkarırlar. Nefes dingin ve huzurlu bir hale geldiğinde bu tür zarar verici düşünceler de yavaş yavaş sakinleşir ve yerlerini olumlu, yaratıcı düşüncelere bırakırlar.

Bedenin toksinlerden arındırılması için temelde iki tür nefes kullanılır. Bunlardan birine yin diğerine yang nefes diyebiliriz. Yin nefes daha yumuşak ve hayal gücünün kullanılması ile etkisi artırılan bir nefes türüdür. Bu nefes, yumuşak bir şekilde deri altı tabakalardan ve iç organlardan toksinin ter delikleri ve dolaşım sistemi aracılığıyla atılmasına yardımcı olur.

Yang nefes olarak adlandırabileceğimiz nefes ise çok daha güçlü ve zorlayıcı bir nefestir. Bedenin ısısını dramatik olarak arttırır ve aynı zamanda bedendeki karbondioksidin atılmasını hızlandırırken bedenin normalden daha fazla miktarda oksijen ile dolmasını sağlar.

Hazır olmayan bir beden için Yang nefesin tehlikeleri vardır. Eğer damarlarınızda,

beyninizde ya da kalbinizde bir sorun varsa yang nefes buradaki sorunu kötüleştirebilir. O nedenle, yang nefes çalışmaya başlamadan önce bedenin dikkatli bir şekilde hazırlanması gerekmektedir. Yang nefes, yin nefese oranla beden enerjisini belirgin bir şekilde artırır. Beden sıcak bir enerji ile dolar ve bu enerji, dokuları derin bir şekilde temizlemeye, sindirim sistemini tümüyle onarmaya başlar.

Her iki nefes türü de bedeni toksinlerden arındırıp enerji ile doldururken bir yandan da bağışıklık sistemini güçlendirirler. Bu sayede beden sıradan hastalıklar karşısında büyük bir direnç kazanır. Hastalansanız bile iyileşme süreniz çok kısa olur.

Doğru nefes tekniklerinin bu konuyu bilen birisinden öğrenilmesinde fayda vardır; çünkü nefes çift taraflı bir bıçak gibidir ve doğru kullanılmazsa vermeyi vaadettiği yarar kadar zarar da verebilir.

Size bu kitapta güvenli ve tehlikesiz nefes tekniklerini öğreteceğim. Fakat bu konuda daha ilerlemek ve ileri düzeyde çalışmalar yapmak isterseniz kurslarıma katılmanızı tavsiye ediyorum.

Şimdi enerjinin bir sonraki alanı olan, orta enerji alanını, ruhun bulunduğu sarayı inceleyelim.

Nefes, Bilinç ve Ruh

İnsan bedeni, zihni, duyguları, bilinci ve ruhu, tümüyle birbirleri ile bağlı şekilde hareket eden bir bütünlüktür. İnsanı oluşturan parçalardan herhangi birinde bir değişim meydana getirdiğinizde bu değişimin diğer parçaları etkilememesinin olanağı yoktur. Parçalar, birbirleri ile öylesine iç içe geçmişlerdir ki, bu kitapta ya da insanı inceleyen herhangi bir bilimdalında ve metinde her ne kadar insanı oluşturan bu bütünlüğü parçalara bölüp inceliyor olsak da aslında gerçek böyle değildir. İnsanın en basit parçasından bahsederken bile onun bütün ile olan ilişkisini dikkate alarak değerlendirmede bulunmamız gerekiyor. Fakat insanı oluşturan bütünlük, parçaların rasgele bir araya gelip de oluşturduğu bir toplamdan daha büyüktür; çünkü parçalar bir araya gelirken niceliksel etkilerinden daha büyük bir niteliksel etki yaratırlar. Buna en yakın örnek belki atom bombasını meydana getiren kimyasal tepkime olabilir. Bildiğiniz gibi atom bombasının içindeki kimyasal maddenin ağırlığı bir kaç kilodur. Buna karşın bir kimyasal tepkimeye girdiğinde ortaya çıkan etki yüzlerce, hatta binlerce kilotonluk bir etkidir. Aynı şekilde insanın varlığını oluşturan parçalar bir araya geldiklerinde aynı şekilde niteliksel bir toplam yaratmaktadırlar ve bu toplam, parçaların niceliksel toplamından çok daha büyüktür.

Bizler, şu ya da bu nedenle varlığımızı oluşturan parçaları birbirinden ayırdıkça, ortaya çıkan toplam güç de azalmakta ve bu "parçalanma" hali varlığımızın gerçek hedefine

doğru ilerlemesine engel olmaktadır. Aynı zamanda parçalara ayrılmış bir insan, yalnızca sağlık sorunları ile boğuşmakla kalmamakta buna ek olarak karmanın etkisi ile oradan oraya savrulmakta ve gerçek hedefine doğru ilerleyip evriminin bir sonraki aşamasına geçememektedir.

Bu sorunu ortadan kaldırmak için ilk adım, insanı oluşturan parçaların uyumlu şekilde bir araya gelmesini sağlamaktır. Bu nedenle de insanı bütünleyecek uygun bir yöntemin bedeni ve omurgayı düzgün hale getirecek, zihni ve duyguları sakinleştirecek ve onun ilk olarak içinde yaşadığımız "bu gerçekliğe" kök salmasını sağlayacak bir yöntem olması gerekmektedir. İnsan, ruhtan maddeye doğru düştüğü gibi maddeden de ruha doğru yükselebilir. Bu nedenle madde boyutunda, onu oluşturan parçaların bir araya gelmesi ve uyum kazanması gerekmektedir. Yukarıdan aşağıya doğru olan hareket, insan bütünlenip aşağıdan yukarıya döndürüldüğünde ilerleme sağlamak mümkündür.

İşte size önemli bir sır: İnsanın kendini bütünleme yolunda yapması gereken ilk hareket ileriye doğru bir hareket değildir. Ne yazık ki çoğu insan, sağlık ya da ruhsal gelişim amaçlı çabalarını sürekli ileriye doğru bir çaba olarak görür. Bununla anlatmak istediğim şey, insanın alt enerji merkezlerinden önce üst enerji merkezlerini açmaya çalışması, duygularını dengelemeden ruhsal gerçekliğe adım atma çabası, kendini iyileştiremeden başka insanları iyileştirmeyi denemesi, dünyaya uyum sağlamadan ondan vazgeçmeye çalışması gibi şeyler. 30 yılı geçen ruhsal arayışım süresince bu tavırla çok sık karşılaştım. Temel hazırlamadan inşaata girişen çok insan gördüm. Elbette temelsiz binaların her seferinde çökmesine de tanık oldum.

Bu nedenle benden eğitim almak isteyen ya da tavsiyemi dinlemek isteyen herkese ilk olarak temelleri sağlam atmalarını tavsiye ederim. Temel ne kadar sağlam olursa onun üzerinde o kadar güvenle yukarı yükselebilirsiniz. Bu konuda en iyi örneğimiz ağaçlardır. Bir ağaç göğe ne kadar yükseliyorsa dünyanın içine o kadar kök salar. Bizler de tıpkı bir ağaç gibi bu gerçekliğe kök salarken bir yandan da yukarıya doğru uzanmalıyız.

Bunun için ilk olarak İsa'dan Lao Tzu'ya kadar tüm bilgelerin, İslam'dan Şamanizme kadar tüm dinlerin ya da ruhsal öğretilerin önermesini ve tavsiyesini dikkate almalıyız. Eğer İslami terimlerle konuşursak ilk adım daima şeriat olmalıdır; ya da İsa ve Lao Tzu gibi bilgelerin sözlerini dinlersek ilk adım olarak yeniden bir çocuk kadar saf hale gel-

meliyiz. İlk adım, saf, işleyen, uyumlu benliğimizi yeniden kazanmak ve hem bu gerçekliğe hem de topluma uyum sağlayarak buradan ileriye doğru hareket etmektir.

Zaman zaman bir usta ile bir türlü iletişim kuramayan ya da belli bir ustanın eğitim maliyetini (para ya da zaman açısından) karşılayamayan ve bundan yakınan öğrencilerle karşılaşırım. Kendim de zaman zaman bu sıkıntıyı yaşarım. Böyle zamanlarda ilk olarak düşündüğüm şey henüz böyle bir şeye hazır olmadığım gerçeğini kabul etmektir. Bu tür durumlarda her ne kadar kalbim o an için kırılsa da, umutsuzluk kapı eşiğinden fırlamak için fırsat kollasa da, sanki hakkım olan şey bir adaletsizlik nedeniyle benden zorla alınıyormuş gibi bir küskünlük ve öfke kaynayıp ortalığı kavurmak için sırasını beklese de kendimi sakinleştirir ve bir adım geri çekilirim. Bilirim ki, eğer şartlarımı aşırı zorlar (biraz zorlamanın bir zararı yoktur) ve ne olursa olsun o usta ile tanışır ya da o eğitime katılırsam, bir şekilde alacağım şeyi alamam. Oysa, sakince geri çekilip yeniden kendi gerçekliğime kök saldığımda, sakince bütünlüğümü koruduğumda ve beklentilerimi ortadan kaldırdığımda, ilerleme hevesimi dizginleyip şu an olduğum şeyi mükemmelleştirmeye yöneldiğimde, hayretle ilerlememin hızlanıverdiğini ve o usta ile ya da o eğitimle buluştuğumu görürüm. Bir süre sonra karşıma daha ileri seviyede bir eğitim ya da daha önemli bir şey öğreneceğim bir usta çıkar. Bütün süreç aynı şekilde kendini tekrarlar ve ben yeniden hazır hale gelinceye kadar beklerim. Ne kadar mı beklerim? Hazır oluncaya kadar. Eğer dünyevi anlamda bir süre soruyorsanız 6-7 sene boyunca sabırla beklediğim zamanlar bile olduğunu söyleyebilirim. Bu süre yalnızca benim kendimi hazırlamaya direnmemin ve henüz 1 litrelik bilgiyi barındıracak bir kap iken 2 litrelik bir sıvıyı barındırma çabamın bir sonucudur. Oysa olduğum yerde durur ve olduğum şeyi mükemmelleştirirsem bu sürenin hızlandığını ve kısacık olduğunu söyleyebilirim.

Bizler, her ileri doğru hareket öncesinde bir geriye doğru hareket, bir anlamda yukarı sıçramadan önce ayağımızı sağlam basacağımız bir zemin hazırlamak zorundayızdır. İşte şeriat ya da yeniden bir bebek olmak bu anlama gelmektedir. Yani zeminimizi sağlamlaştırmak ve beklentisizliğe geri dönmek. Eğer bu olmazsa ne öğrendiğimizin ya da nasıl bir çaba harcadığımızın pek bir önemi kalmaz, ilerlememiz asla istediğimiz gibi olmaz. O nedenle size samimi tavsiyem, başlangıca geri dönmekten korkmamanız. Ne bildiğinizin hiçbir önemi yok. Gerçekten ilerlemek istiyorsanız başlangıca dönün ve ilk olarak temel-

lerinizi sağlamlaştırın. Temellerinizi sağlamlaştırmak bedeninizi düzenlemekse bunu yapın, ilişkilerinizi düzenlemekse bunu yapın, para kazanmaksa bunu yapın; yakınmayın ve bu süreyi bir kayıp olarak görmeyin. İsteklerinizi dizginleyin ve ilk olarak içinde bulunduğunuz durumda mükemmelleşin.

Ruhsal gelişim, tüm parçalarımızın bir arada uyumlu bir şekilde çalışmasını gerektirir. Eğer parçalar bir arada uyumlu bir şekilde çalışmıyorlarsa o zaman karmanın güçlü etkileri sizi oradan oraya savuracak ve yeni yeni karmik etkilerle boğuşmanıza neden olacaktır. Karma yaratmamak demek herkese iyi davranmak, geri adım atmak ya da eylemsiz durmak değildir. Karma yaratmamak demek yaptığınız eyleme duygularınızı dahil etmemek demektir. Yaptığınız şey dışarıdan iyi de algılansa kötü de algılansa eğer bu eylem sizin doğanızdan kaynaklanıyorsa, içinde korkularınız, arzularınız ya da bencil düşünceleriniz yoksa o zaman bu hareketin karmanın dışında bir hareket olduğunu söylememiz mümkün olabilir. İyi ve kötü genellikle içinde bulunulan duruma ve yapılan eylemin ne ile kıyaslandığına bağlı olarak değişecektir. Çoğu zaman da birisi için iyi olan birisi için kötü olacaktır. Eğer duyguların etkisinden kurtulmuş bir eyleminizin sonucunda yine de bir sorun yaşamanız gerekiyorsa o zaman da kendinizi yıpratmadan bu sonuca katlanmalısınız. Bundan öğreneceğinizi öğrenmeli, karşınızdaki insanı ya da durumu eleştirmeden o deneyimden deneyimi yaşamalısınız. Duygularınız dengelendikçe ya da duygularınızın dengelendiği dönemlerde, derslerinizin çoğunun daha kolay öğrenildiğini ve deneyimlerin daha kolay atlatıldığını fark edeceksiniz. Bir deneyimin üzerimizdeki etkisini belirleyen şey o deneyim ile ilişkilendirdiğimiz duygu ve düşüncelerimizdir. Eğer deneyimleri saf halleri ile alır ve onları herhangi bir duygu ya da düşüncenin süzgecinden geçirip biçimlerini değiştirmezsek o zaman etkilerinin zayıfladığını görürüz. İlk düzey aydınlanma işte budur: Şeyleri, oldukları haliyle görmek. Aydınlanmamış bir zihin bir deneyimi ya da bir durumu, ona bir takım kavramlar ya da duygular yakıştırarak ve o duyguların etkisinde değerlendirirken, aydınlanmış bir zihin onları oldukları haliyle görür. Hergün işe aynı yoldan gidip geliyorsunuzdur, hergün işinizde yaklaşık olarak aynı şeyleri yapıyorsunuzdur, her gün evinize gittiğinizde muhtemelen benzeri şeylerle ilgilenip, aynı arkadaşlarınızla yaklaşık aynı zamanlarda bir araya geliyor ve yaklaşık aynı şeyleri konuşuyorsunuzdur. Bu anlamda baktığınızda hayatınızda bir değişiklik yoktur. Her şey aynıdır. Olan şey, zaten olmakta olan şeyin bir tekrarından başka bir şey değildir.

Oysa asla aynı nehire iki kez giremeyeceğiniz gibi aynı deneyimi iki kez yaşayamazsınız. Biraz önce listelediğim bütün bu durumları aynı hale getiren şey sizin yargılarınızdır. O deneyimlere yakıştırdığınız ve yapıştırdığınız kavramlardır. Eğer kafanızda bir işe gitme ve işten dönme "yolu" varsa; artık o deneyim, 14 Eylül 2009, Pazartesi günü, saat 9:00-9:30 arasındaki bir zaman dilimi değil yalnızca "yol" adını verdiğiniz bir kavramdır. Üstelik bu kavramı çok iyi tanırsınız; çünkü onu siz yaratmışsınızdır. Onun ne olduğunu çok iyi bilirsiniz; çünkü onu aynı şekilde binlerce kez tekrarlamışsınızdır. Onun başka bir şey olmadığına, onun yol olduğuna emin olursunuz. Bu kavramda sizi şaşırtabilecek bir şey yoktur. O her zaman bildiğiniz ve sorgulama gereği hissetmediğiniz pek çok kavramdan biridir ; o kadar. Fakat kafanızda bir "yol" kavramı yaratmadıysanız, bir önyargınız yoksa o zaman vapurda giderken denizin üzerindeki ışıktaki değişim, o gün ilk defa gördüğünüz insanların yüzleri, o sabah vapurda içtiğiniz çayın tadı, size o çayı servis eden insan, havada o an uçan martı... bunların hepsi ilk kez yaşadığınız "farklı" deneyimlerdir; ve siz farklı bir nehire adım atmışsınızdır. İşte o zaman içinizi yaşama sevinci ve bir sonraki an ne yaşayacağınızın merakı doldurabilir. O zaman, alışkanlık ya da kavramlarla bulandırılmamış ve sınırlanmamış açık bir zihinle, normalde göremeyeceğiniz bir takım şeyleri görebilirsiniz. Böylece, yaşamaya başlayabilirsiniz!

Duygularımızı dengeleyip, beklentilerinizden arındığınızda, karmik etkilerin gücü hafiflemeye başlar ve gerçek doğanızla buluşmak üzere harekete geçersiniz. Gerçek doğanızla buluştuğunuzda, artık karmanın etkisi zayıflamıştır ve siz varolma amacınızı yerine getirebilirsiniz.

Her insanın varolmasının bir amacı vardır. Bu amacın ne olduğunu yalnızca kendiniz bilebilirsiniz; bunu hiçkimse size söyleyemez. Fakat bu amaç o kadar önemlidir ki, dünyanın en önemli işlerini başarsanız bile bu amacınızı yerine getirmediğiniz sürece halen bir sonraki aşamaya geçemezsiniz. İşte bu amacın ne olduğu ve onun nasıl yerine getirileceği, üst enerji alanının konusudur.

Yaşamsal gücümüz, kalbimizde arınıp qi enerjisine döndükten sonra, duygularımız ve düşüncelerimiz dengelendiğinde, nefesimiz uyumlu bir hale geldiğinde, qi enerjimiz yukarıya, üst enerji alanına yükselir ve burada *shen* yani ruh ya da bilinç enerjisine dönüşür.

İnsanın en güçlü en en akıl almaz enerjisi shen'dir. Enerjimiz, *shen* denilen ruhsal ya da bilinç enerjimizi güçlendirmek için üst enerji merkezine ulaştığında ruh ile beden de gerçek buluşmasını yaşar. Bu buluşma, beynin merkezinde bir yerlerde, kristal saray ve zaman zaman da karanlık boşluk olarak adlandırılan alanda meydana gelir. Yukarıya yükselen enerji, beynin merkezindeki bir alanı bir tür uçak pisti gibi aydınlatır ve ruha inceği zemini işaret eder. Ruh ya da bilinç bu zemine indiğinde genellikle, gözlerimizin gerisinde bir yerlerde güçlü bir ışık parlaması olur. Bu parlama o kadar güçlüdür ki her yerin ışıl ışıl aydınlandığını fark ederiz. Belki de bu nedenle bu deneyim aydınlanma terimi ile anlatılıyor olabilir.

Enerji, beynin merkezinde güçlenmeye başladığında tüm beyin kimyasında ciddi bir takım değişimler yaşanmaya başlar. Beyin kimyasındaki değişimler çoğunlukla beynin normalde uykuda olduğu kabul edilen bölümlerini canlandırırken bir yandan da salgı bezlerini harekete geçirir ve en önemlisi beynin ön kısmında, frontal lobda ya da neokorteks bölümünde ciddi bir faaliyet artışına neden olur.

Enerjinin buradaki hareketi çoğu zaman dikkat çekici paranormal yeteneklerin de harekete geçmesini sağlar. Bu yetenekler çoğu zaman kişiden kişiye değişse de maddeleri hareket ettirmek, geçmişi ya da geleceği bilmek, aura ya da insan bedeninin içini görmek en sık karşılaşılan yetenekler arasındadır.

Bilinç ya da ruh beynin merkezine oturup burada güçlendiğinde artık insan denilen varlık gerçek yöneticisini bulmuştur. Beynin merkezine kristal saray denmesinin bir nedeni de budur. Kristal saray, varlığımızın gerçek imparatorunun tahtının bulunduğu alandır. Ruh, bu alana adım attığında artık imparator da krallığını yeniden ele geçirmiştir. Bundan sonra artık, duyguların ya da karmanın zalimce eylemlerinden ve zorlamalarından uzak bir yaşam sürmek mümkün olacaktır. Tahmin edileceği gibi bu düzey aydınlanmanın bir sonraki aşamasıdır.

Ruh ve bilinç, kristal sarayda iyice güçlendiğinde, nefes, alt enerji alanında enerji oluşturup bu enerjiyi orta ve üst enerji alanlarında iyice arıttığında, artık ruh da bu bedendeki, bu yaşamdaki bilince sahip olarak, ölmeden önce bedeni terk etme ve yalnızca ölümden sonra gidilen alanlara gitme becerisi kazanabilir.

Ruh iyice güçlendiğinde, nefes egzersizlerinin en üst iki seviyesine ulaşılır. Bu seviye-

lerin ilkinde, beden bir süre boyunca yemek yemeyi bırakır ve yalnızca nefesten gelen enerji ile beslenebilir hale gelir. Taocu öğretide bu aşama *bigu* olarak adlandırılır. Bigu aşamasında beden beslenmek için yalnızca nefesi ve nefesle aldığı enerjiyi kullanır. Bu çok ilginç bir aşamadır. Bigu aşamasında olan bazı arkadaşlarımın bu aşamada kilo aldıklarına bile tanık oldum!

Nefesle beslenilen bu aşama genellikle 5 ila 20 gün civarında sürer. Bazı durumlarda çok daha uzun süreler bu aşamada kalındığı olur. Ben 3 aya kadar bu durumda kalmış insanlarla tanıştım ama varlıklarını duysam da daha uzun süre bu aşamada kalmış bir insanla kişisel olarak tanışmadım.

Tahmin edebileceğiniz gibi bu aşamada beden iyice arınır ve bedenin enerjisi hızla artmaya başlar. Derken nefes son aşamaya geçmeye hazır hale gelir. Bu aşama, nefesin durmasıdır. Nefes asla bilinçli bir çaba ile durdurulamaz. Böyle bir şey olursa geri dönmemek üzere ölürsünüz. O nedenle nefesinizi tutarak böyle bir şey yapmaya girişmeyin. Hem nefesle beslenilen aşama hem de nefesin durdurulması aşaması ileri düzey çalışmalardır ve bunun için uzun hazırlık dönemleri ve doğru egzersizler gerekmektedir. Bunlar olmadan bu tür şeyleri denemek kesinlikle çok zararlı sonuçlar doğuracaktır.

Enerji hazır hale geldiğinde, özel bir çalışma sonucunda nefes içe çekilir ve bir anda durur. Bir süre sonra kalp atışları da yavaşlar ve durur. Bu aşamada, ruh kafatasının üzerinden dışarıya çıkmaya başlar. *Ruding*, ya da "küçük ölüm" olarak adlandırılan bu çalışma 72 saat sürer. Beden bu süre içinde modern tıbbın ölçütlerine göre ölüdür. Kalp atmaz, nefes alınmaz. Ruh bedenden ayrılır ve ölümsüz varlığını tanır. Bu aşama aydınlanmanın bir sonraki aşamasıdır. Bu aşamaya ulaşan bir insan, ölmden önce ölmüştür ve gerçekte asla ölmeyeceğini görmüştür. Bir ruh olarak her zaman yaşayacaktır ve bu çalışmanın sonucunda artık ruhu, o an sahip olduğu bilinci koruyacak, yeni yeni yaşamlarda başka başka bilinçlere girmeyecektir. Artık, tüm geçmiş yaşamlarını hatırlayabilir, kendinden önce üst boyutlara ulaşmış ustalarla iletişime geçebilir ve "ruhsal çalışmalarına" başlayabilir.

Ustalarımdan Hsu Shifu, gerçek ruhsal çalışmanın bu aşamada başladığını, buraya kadar olan tüm çalışmaların yalnızca hazırlık aşaması olduğunu söylemişti. Kendi öğrencilik döneminde ustası, meditasyona oturduklarında "haydi gidiyoruz" diye sinyal ve-

rirmiş. Diğer öğrencilerle birlikte bu sinyali aldıklarında kalplerini durdurup bedenlerini terkeder ve ruhlarıyla ustanın peşinden meditasyon çalışacakları alana gider, burada çalışmalarını yaparlarmış. Hsu usta, yalnızca gerçek ruhsal çalışmanın değil gerçek şifanın da bu aşamada başladığını söylemişti. Kendi hayatında olağanüstü şifa yetenekleri bunun bir kanıtıdır.

Ruhun bedeni terk ettiği bu aşama, aynı zamanda gerçek amacımızın ya da görevimizin ne olduğunu bulduğumuz aşamadır. Her insanın tümüyle kendine özgü ve başka bir insanın yapamayacağı bir görevi vardır. Bu görevin ne kadar yüce bir görev olduğunun hiçbir önemi yoktur. Evren için bize en basit görünen görev ile en yüce görünen görev eş düzeyde önem taşıyabilir. İnsanın bundan sonraki ruhsal yolculuğu bir yandan bu görevini yerine getirirken bir yandan da aydınlanmanın ve ruhsal gelişimin daha yüksek aşamalarına tırmanmaktır. Bütün bu aşamaların en üstünde ise yüce yaradan ile kavuşma bulunmaktadır.

Görevin ne kadar sürede tamamlanacağı önemli değildir çünkü bu düzeye ulaşmış bir insan genellikle görevini yerine getirecek kadar yaşamayı sürdürür. Görevi tamamlandığında ise bu boyuttan ayrılabilir.

Kitabımın buraya kadar olan bölümünde size teorik olarak nefes, enerji ve enerji merkezleri arasındaki bağlantıyı ve ruhsal gelişim aşamalarını anlatmaya çalıştım. Bundan sonraki bölümde ise kendi başınıza güvenle uygulayabileceğiniz ve hem sağlık kazanmanıza hem de ruhsal ilerleyişinize yardımcı olacak nefes tekniklerini açıklamaya çalışacağım.

Elbette bir kitabın sınırları içinde kalmam gerekeceği için size nefes tekniklerinin ya da çalışmaların tamamını anlatamam. Çoğu zaman belli bir çalışmanın bir eğitimin gözetiminde yapılması ve hataların hemen o an düzeltilmesi gerekir. Bu, hem öğrencinin hata yapmasını engeller hem de çalışmanın gerçek etkilerinin açığa çıkmasını sağlar. Bu nedenle eğer arayışınızı bir adım öteye götürmek isterseniz bu konuda yeterli bilgisi ve deneyimi olan bir eğitmenden eğitim almanızı tavsiye ederim. Kendinize bir eğitmen buluncaya kadar bu kitaptaki çalışmalar sizin için yeterli olacaktır. Dilerseniz kişisel yolculuğunuzda burada duraklayıp yalnızca bu egzersizleri yapabilirsiniz. Eğer doğru ve

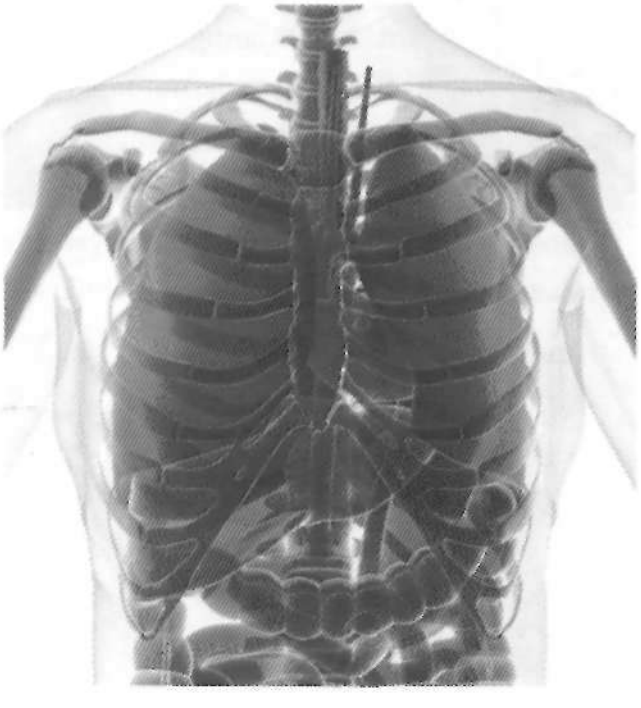
düzenli bir şekilde uygulanırlarsa bu çalışmaların yaşamınıza önemli katkıları olacağına inanıyorum.

Umarım, bildiklerimi anlaşılacak bir şekilde aktarmayı başarmışımdır ve umarım yaşamlarınızda küçük de olsa olumlu bir değişim için ön ayak olabilmişimdir.

UYGULAMA: Nefes Teknikleri

Hayat Ağacını Canlandırmak

Nefes teknikleri, yalnızca akciğerlerimizi değil aynı zamanda göğüs kafesimizi ve omurgamızı ilgilendiren tekniklerdir. Göğüs kafesi, tıpkı bir tür çelik kasa gibi akciğerlerimizi sarmalamaktadır. Göğüs kafesimizin altında bulunan diyafram, akciğerlerin sıkışmasını ve açılmasını sağlayarak içimize giren ve içimizden çıkan havanın miktarını ayarlamaktadır. Aynı şekilde göğüs kafesini oluşturan kemikler omurgaya bağlıdırlar ve nefes alış veriş sırasında omurgada da bir harekete neden olmaktadırlar. Yandaki resimde de gördüğünüz gibi akciğerler, bir tür çelik kasayı andıran sağlam ve katı bir çerçevenin içinde bulunan bir tür kesedir. Bunu daha iyi anlamak için bir kavanozun içinde sönmüş bir balonu hayal edebilirsiniz. Bu balonun ne kadar rahat hareket edeceğini ve ne kadar miktarda hava ile dolacağını belirleyen şey kavanozun genişliğidir. Aynı şekilde bedenimizde de akciğerlerimizin ne kadar rahat hareket edeceğini ve ne miktarda hava ile dolacağını belirleyen şey göğüs kafesimizin ne kadar esneyebildiği, dolayısıyla hem göğüs kafesimizin hem omurgamızın hem de diyaframımızın ne kadar rahat olduğudur. Aksi taktirde, omurgamız



ve göğüs kafesimiz rahat olmadan girişilecek nefes egzersizleri, akciğerlerin katı bir çerçeve içinde zorlanmasına neden olacak ve gelişimini olumsuz etkileyecektir. Bu nedenle nefes egzersizlerine hazırlanmak için ilk olarak omurgamızı ve göğüs kafesimizi rahatlatacak ve canlandıracak çalışmalar yapmamız gerekmektedir.

Nefes mekanizması yalnızca göğüs kafesi ve göğüs bölgesi omurlarından çok daha fazla beden bölümünü içerdiği ve akciğerlerimiz aynı zamanda böbreklerimizden gelen enerjiye de ihtiyaç duyacağı için bu egzersizlerin aynı zamanda kalça ve bacaklarımız ile ense bölümünü de içermesi gerekmektedir.

Bu bölümde sizlere, evlerinizde kendi kendinize rahatça yapabileceğinizi düşündüğüm bir seri egzersiz vereceğim. Bu egzersizler hem bedeninizi nefes tekniklerine hazırlayacak hem de genel olarak dolaşımınızı rahatlatacak, tendonlarınızı ve kaslarınızı esnetip, bedeninizin normalde hareket ettirilmeyen bölgelerinde durgunlaşan yaşamsal enerjiyi harekete geçirecektir.

Kitabın bundan sonraki bölümlerinde bulunan nefes egzersizlerine geçmeden önce en azından 15 gün kadar bu bölümdeki çalışmaları yaparak kendinizi hazırlamanızı tavsiye ederim.

Devam sayfalarda size aktardığım egzersizleri birbirlerine bağlı olarak , kesintisiz bir akış içinde yapmanızı tavsiye ederim. Yani bir hareket bittiğinde bir sonraki hareket başlamalıdır. Bu anlamda egzersize başladığınızda bitene kadar tek bir büyük hareket yapmış olacaksınız. Farklı egzersizler bu büyük hareketin içindeki iniş ve çıkışlar olacaktır.

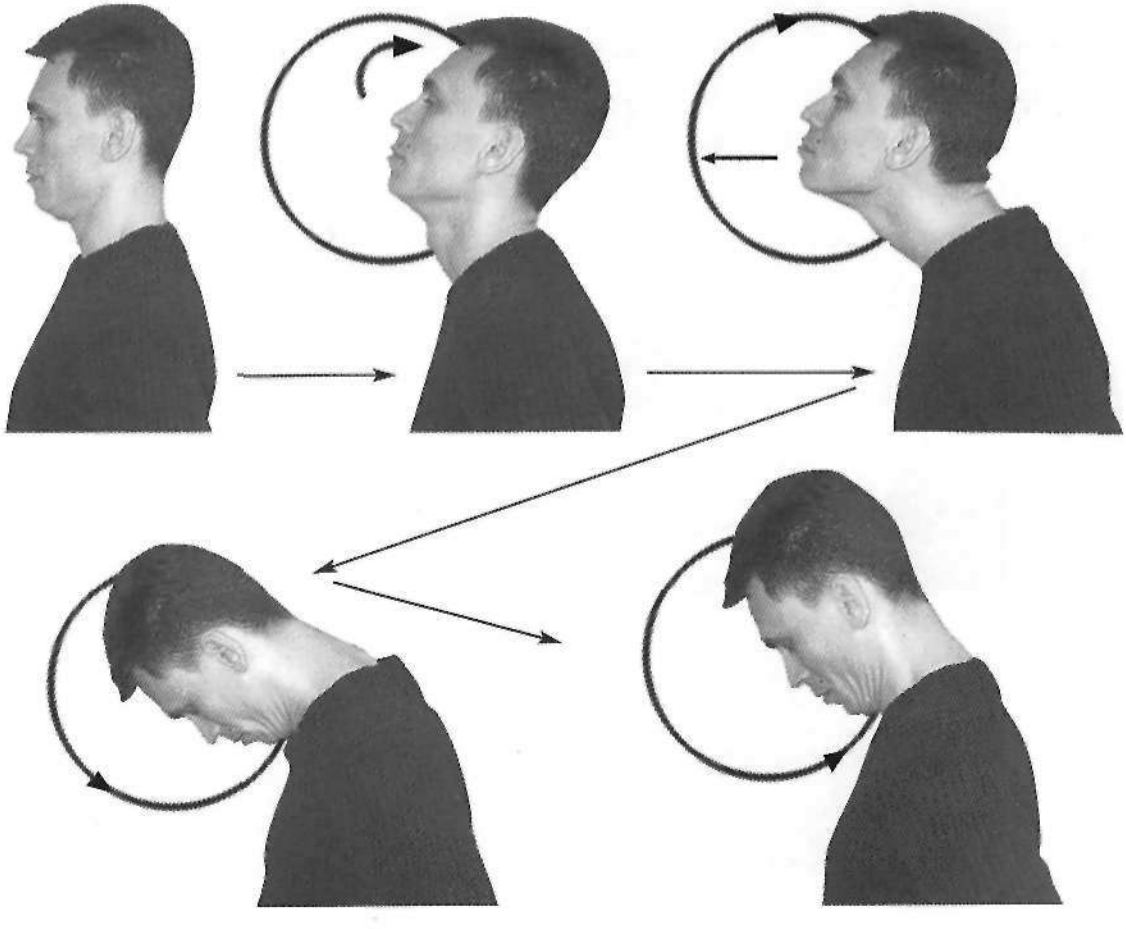
Hareketleri tavsiye edilen tekrarlarda yapmanız zorunlu değildir. Kendi istediğiniz ya da rahat ettiğiniz sayıda tekrar edebilirsiniz.

Hazırsanız başlayalım.

Boyun egzersizleri:

1. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Kollarınız bedeninizin yanında rahatça sarksın ya da ellerinizi belinize dayayın. Şimdi ağzınızda bir kalem olduğunu düşünün ve bu kalemle ileriye doğru daireler çizdiğinizi hayal edin. Tüm hareketler sırasında mümkün olduğunca gevşemeye çalışmalısınız. Özellikle boyun hareketleri sırasında gevşemek çok daha önemlidir. Bu nedenle bu hareketler sırasında çene kaslarınızı tümüylü serbest bırakın. Bazen çeneniz aşağıya doğru sarkabilir; bunda bir sakınca yoktur. Omuzlarınızı kasmamaya ve belinizden öne ya da arkaya eğilmemeye dikkat edin.

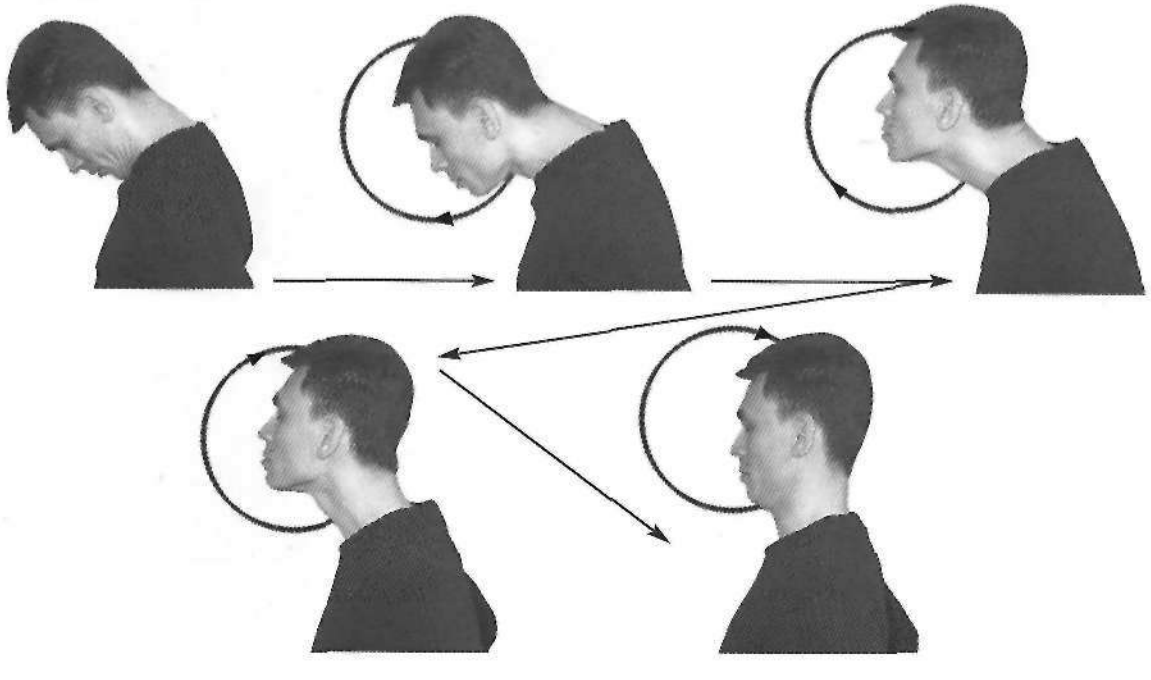
Dik bir şekilde durarak çenenizi geriye doğru çekin ve boyun omurlarınızı düzleştirin. Ardından başınızı hafifçe geriye yatırıp başınızın, ilk boyun omrunuzun üzerine rahatça oturmasını sağlayın. Çenenizi ileriye doğru uzatırken boyun omurlarınızın yavaş yavaş



ileriye doğru uzamasını ve esnemesini sağlayın. Şimdi başınızı öne doğru eğmeye başlayacaksınız. Bunu yaparken boynunuzun rahatladığını hissedin. Başınızı tümüyle aşağıya indirdikten sonra dönme hareketini sürdürerek başınızı geriye doğru çekmeye başlayın. Boyun omurlarınızın aralırının iyice esneyip açıldığını ve boynunuzun uzadığını hissedin. Başlangıç pozisyonuna döndükten sonra hareketi yeniden tekrarlamaya başlayın. 10 kez tekrarladıktan sonra bir sonraki boyun hareketine geçebilirsiniz.

2. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Kollarınız bedeninizin yanında rahatça sarksın ya da ellerinizi belinize dayayın. Bu kez ağzınızdaki hayali kalemle aşağıdan yukarıya doğru daireler çizeceksiniz. Bütün hareketlerde olduğu gibi bu harekette de tümüyle gevşeyin. Omuzlarınızı ve çenenizi kasmayın. Aynı zamanda nefesinizi tutmayın. Bedeninizin rahatça nefes alıp vermesine izin verin.

Başınızı serbestçe öne doğru bırakın ve boynunuzun rahatça esnemesini sağlayın. Ardından çenenizi yukarıya ve ileriye doğru uzatmaya başlayarak başınızı döndürün. Çenenizi tümüyle ileriye uzattıktan sonra başınızı, bulunduğu hizade dümdüz geriye doğru çekmeye başlayın. Başınızı geriye doğru çekerken boyun omurlarınızın arasının açıldığını ve boynunuzun uzadığını hissedin. Başlangıç pozisyonuna ulaştıktan sonra hareketi tekrarlayın. Bu hareketi 10 kez tekrarlayın.



3. Egzersiz: Ayakta dik durmayı sürdürün. Omuzlarınızı ve göğsünüzün kasmayın. Başınızı sol tarafa doğru döndürmeye başlayın. Boyun kaslarınızı aşırı zorlamadan, başınızı gidebildiği kadar sol tarafa döndürmeye devam edin. Başınızı daha fazla döndüremez hale geldiğinizde geriye, tavana bakın.

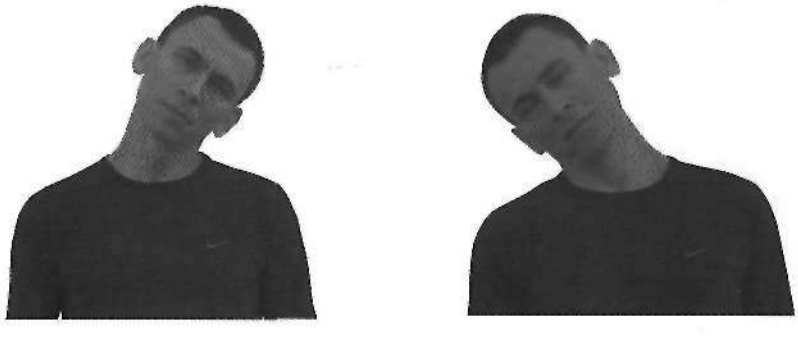
Ardından başınızı bu kez sağ tarafa doğru döndürün. Yine daha fazla döndüremez hale geldiğinizde yukarıya tavana bakın.

Hareketi sağa ve sola 10'ar kez tekrarlayın.

4. Egzersiz: Ayakta dik durmayı sürdürün. Omuzlarınızı ve göğsünüzün kasmayın. Bu egzersizde omuzlarınızı kaldırmamaya özen gösterin. Şimdi başınızı sol omuzunuza doğru eğeceksiniz. Bunu yaparken sanki sol kulağınızı sol omuzunuza değdirecekmiş gibi hareket edeceksiniz. Fakat, sol omuzunuzu yukarıya kaldırmamaya dikkat edin.

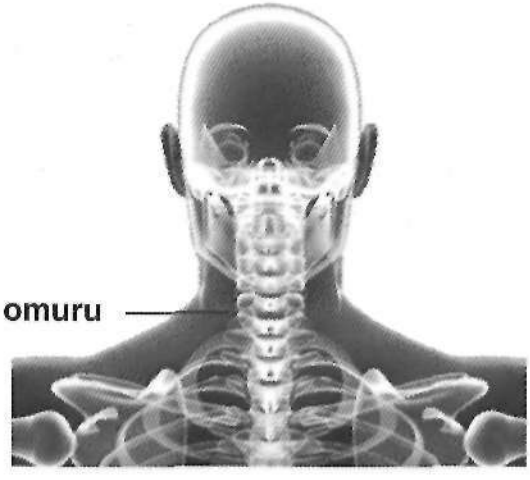
Başınızı yeniden dik hale getirin ve ardından bu kez sağ tarafa doğru eğin.

Hareketi her iki tarafa da 10'ar kez tekrarlayın.



5. Egzersiz: Ayakta dik durmayı sürdürün. Omuzlarınızı ve göğsünüzün kasmayın.

Bu harekette başınızı, 7. boyun omurunuzun üzerinde döndürmeye çalışacaksınız. Yani hareketin kaynağı 7. boyun omurunuz olacak ve başınızı ve diğer boyun omurlarınızı bu omurunuzun üzerinde yumuşak bir şekilde döndüreceksiniz.



Bu hareket konik bir harekettir. Eğer hayal gücünüzü kullanmak isterseniz şöyle bir şey hayal edebilirsiniz. Başınızın tepesinde bir kalem olduğunu ve bu kalemle başınızın üzerine daireler çizdiğinizi düşünün. Kalemin yazan ucu başınızın üzerinde ise alt kısmı 7. boyun omurunuzda olacaktır.

Başınızı önce bir yöne, ardından diğer yöne doğru 10'ar kez döndürün.

6. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Yapacağınız hareket bir kolunuzu başınızın üzerinde yukarıya kaldırırken diğer kolunuzu aşağıya indirmektir. Fakat bu hareketi sanki bir kamçıyı şaklatıyormuş gibi yapmalısınız. Yani yukarıya kaldırdığınız kolunuz, omuzunuzdan parmak ucunuza kadar dalgalanarak silkelenmelidir. Bunu başarmak için kol adelelerinizi ve omuzunuzu tümüyle gevşek tutmalısınız.

Bir kolunuzu yukarıya ve geri doğru kaldırıp silkelerken diğer kolunuz gevşek bir şekilde aşağıya ve geriye doğru esnesin.

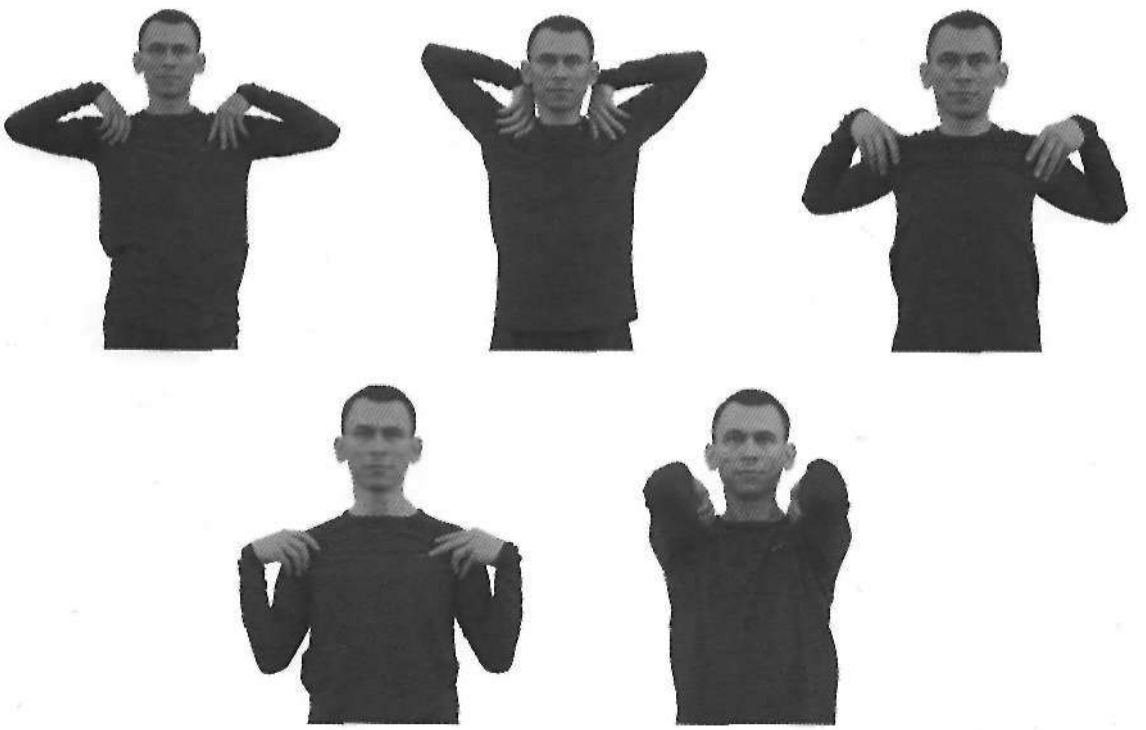
Hareketi her iki yöne de 10'ar kez tekrarlayın.

7. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Kollarınızı dirseklerinizden kırarak, ellerinizi omuzlarınızın üzerine koyun. Ardından dirseklerinizi bir tür kalem gibi kullanarak yanlara daireler izmeye başlayın.

Dirsekleriniz önce yukarıya, ileriye, aşağıya ve geriye doğru hareket edecektir. Hareketi bu yöne doğru 10 kez tekrarladıktan sonra hareket yönünü tersine döndürün. Bu kez dirsekleriniz önce aşağıya, sora geriye sonra yukarıya ve en son olarak da öne doğru hareket edecektir. Hareketi bu yöne doğru da 10 kez tekrarlayın.

Kollarınızı ya da omuzlarınızı kasmamaya özen gösterin ve dirseklerinizle çizdiğiniz dairelerin çapını mümkün olduğunca büyük tutun.



8. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Kollarınızı, yere paralel olacak şekilde iki yana açın. Şimdi kollarınızı halen yanlara doğru uzatmayı sürdürürken, sol kürek kemiğinizi sağ kürek kemiğinize yaklaştırın. Sağ kürek kemiğinizi ise sağa doğru itin. Bu hareketi başka bir şekilde ifade edersek şöyle olacaktır: Kollarınızı yanlara doğru uzatmayı sürdürürken, sol kolunuzu dik bir açıyla sağ kolunuza doğru çekin, bu arada sağ kolunuzu da sağa doğru itmeyi sürdürün.

Hareket yanlara doğru uzatılmış olan kollarınızın önce sağa, ardından sola hareket etmesi gibi görünecektir. Fakat bu arada, bedeninizin içinde yapmanız gereken şey, önce sol kürek kemiğinizi sağ kürek kemiğinize, sağ kürek kemiğinizi de sağa doğru itmek; ardından hareketi tersten tekrarlamaktır. Yani hareketin devamında sağ kürek kemiğinizi sol kürek kemiğinize doğru çekerken, sol kürek kemiğinizi sola doğru itmeyi sürdüreceksiniz.

Bu hareketi yaparken en sık yapılan hatalardan bir tanesi kolları ve kürek kemiklerini hareket ettirmek yerine belinizden sağa ve sola doğru hareket etmektir. Bunu yapmayın. Beliniz ve sırtınız dik olsun. Hareket ettirmek istediğiniz yer beliniz ya da sırtınız değil, kürek kemikleriniz. Bu harekette, kürek kemiklerinizin bulunduğu bölgede durgunlaşan qi'yi ya da yaşamsal enerjiyi harekete geçirmeye çalışıyoruz.

Hareketi hem sağa hem de sola doğru 10'ar kez tekrarlayın.

9. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Kollarınızı, yere paralel olacak şekilde iki yana açın. Şimdi, ilk olarak her iki kürek kemiğinizi birbirine yaklaştırın ve ardından her iki kürek kemiğinizi birbirinden uzaklaştırın. Dışarıdan bakıldığında yaptığınız hareket, kollarınızı omuzlarınızdan ortaya doğru çekip ardından yanlara doğru uzatmak gibi görünecektir. Fakat burada dikkat etmeniz gereken en önemli şey omuzlarınızı kaldırmamanızdır. Eğer omuzlarınızı yukarıya doğru kaldırırsanız kürek kemikleriniz birbirine yaklaşmayacak bunun yerine kollarınızla yaptığınız çekme hareketi omuzlarınızı yükseltmek için kullanılacaktır. Omuzlarınızı kaldırmadan kürek kemiklerinizi birbirine yaklaştırın ve uzaklaştırın. Hareketi 10 kez tekrarlayın.

10. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Kollarınız bedeninizin iki yanında serbestçe sarksın. Şimdi avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde kollarınızı dirseklerinden kırın.

Sanki dua ediyormuşsunuz gibi kollarınızı yavaşça yukarıya kaldırmaya başlayın. Dirsekleriniz yere paralel hale gelecek şekilde kollarınızı kaldırmayı sürdürün.

Dirsekleriniz ile kollarınızın arasındaki açı 90° olsun. Şu anda elleriniz yüzünüze bakar durumda olacaktır.

Şimdi dirseklerinizin kırıklığını koruyarak, kollarınızı omuzlarınızdan iki yana doğru açın. Hareketinizi tamamladığınızda bu kez avuçlarınız başınızın yanlarına doğru bakacaktır.

Bu aşamada avuçlarınızı dışarıya bakacak şekilde döndürün.

Ardından kollarınızı yanlara uzatın.

Yanlara uzatığınız kollarınızı bir önceki egzersizde olduğu gibi kürek kemiklerinizden ortaya doğru çekin. Bu sırada başınızı geriye doğru yatırın ve göğsünüzü dışarıya çıkarın. Bırakın tüm göğüs kafesiniz esnesin.

Uyarı: Geriye doğru esnerken, kesinlikle bel omurlarımızdan geriye doğru kaykılmayın. Bu hatalı harekettin ve eğer bel kaslarınız zayıfsa bel omurlarınıza zarar verebilirsiniz. Hareket belden geriye doğru eğilme hareketi değildir. Bu harekette kürek kemiklerinizin arasından geriye doğru esnerken bel omurlarınızı dik tutmalısınız.

Ardından ellerinizi geriye birbirine yaklaştırın. Bu hareket, tıpkı bir kuşun kanatlarını açmasına benzer. Zaten hareketin ismi de "turna Kanatlarını Açıyor"dur. Elleriniz arkanızda birbirinize yaklaştığında başınızı ve sırtınızı dik hale getirerek yeniden başlangıç pozisyonunuza geri dönün.

Hareketi 10 kez tekrarlayın.

11. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Kollarınızı dirseklerinizden büküp, ellerinizi göğsünüzün önünde getirin. Ellerinizin arasında hayali bir top tuttuğunuzu düşünün. Şimdi topu tutmayı sürdürürken soldan geriye doğru dönün ve topu arkanızdaki hayali bir duvara doğru itin.

Ardından başlangıç pozisyonunuza dönün ve hareketi bu kez sağ tarafa doğru tekrarlayın.

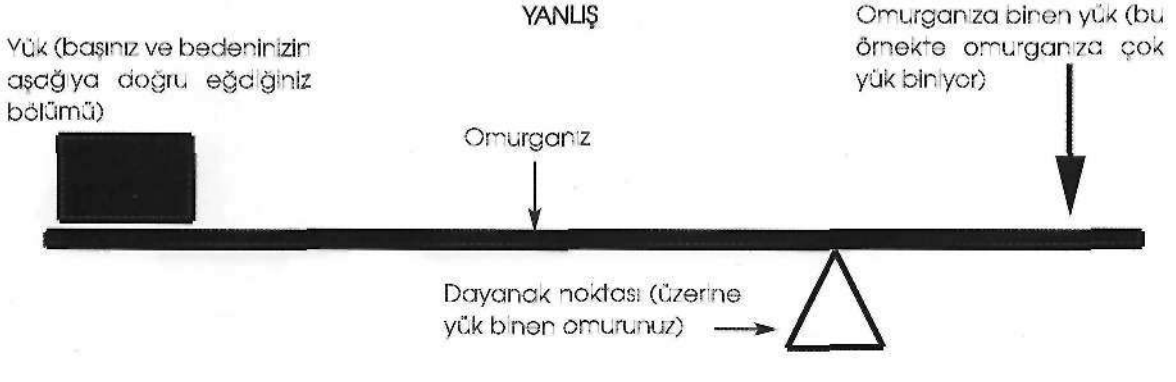
Her iki yöne doğru 10'ar kez yapın.

Hareketin arkadan görünüşü. Geri dönme ve itme.

12. Egzersiz: Şimdi ayaklarınızın arasındaki açıklığı kapatın ve yine dik bir şekilde ayakta durun. Bu kez öne doğru bir eğilme hareketi yapacağız. Fakat harekete geçmeden önce uyarılarımı dikkatli bir şekilde okumanızı istiyorum.

Öne doğru eğilme hareketi, eğer yanlış bir şekilde yapılırsa bel omurlarınızı zedeleyebilir. Bu nedenle eğer öne doğru ensene hareketi yapacaksınız bunu doğru bir şekilde yapmalısınız. Hareketi doğru şekilde yapmak için manivela mantığını anlamanız gerekiyor. Bildiğiniz gibi manivela, bir dayanak noktası üzerinde uzanan bir düzlemin yük kaldırmak için kullanılmasıdır. Yük, dayanak noktasına yakın olduğu sürece, o yükü kaldırmak için harcanması gereken güç azalmaktadır. Başka şekilde ifade edersek, eğer yük, dayanak noktasına yakınsa, dayanak noktasına binen yük azalmaktadır.

Öne doğru eğilme hareketinde yük, başınız ve bedeninizin öne doğru eğilmekte olan bölümüdür; dayanak noktası ise bedeninizi öne eğdiğiniz noktadır. Eğer bedeninizi öne doğru eğerken her seferinde, öne doğru eğildiğiniz noktanın biraz altındaki omurunuzu dayanak noktası olarak kullanırsanız, omurganıza binen yük azalacaktır. Fakat bedeninizi öne doğru eğerken, belinizdeki omurlarınızdan eğilmeye kalkarsanız o zaman beden be-



deninizin üst kısmının ağırlığının tamamını bel omurlarınıza yükler ve bu bölgenin zedelenmesine neden olabilirsiniz.

Bu tür öne eğilme hareketlerinde, ister otururak ister ayakta olsun, en sık yapılan hata budur ve sık sık bu hata nedeniyle omurgası zedelenmiş insanlarla karşılaşırım. Bu nedenle hareketi doğru yapmak için ilk olarak tüm bedeninizi gevşetin. Esneme sırasında bedeninizi asla zorlamayın. Aşırılıklardan uzak durun. Bedeninizi zorlayarak esnetmenizin size bir faydası olmayacaktır. Daha esnek olduğunuzda daha sağlıklı olmazsınız; ya da enerjiniz daha iyi hareket etmez. Ilımlı ölçüde esnek olmak yeterlidir.

Öne doğru esneme hareketi için öğrencilerime sık sık kendilerini içeriye doğru katlanan bir havlu gibi hayal etmelerini söylerim. Öne doğru eğilirken tıpkı katlayarak rulo yaptığınız bir havlu gibi hareket edin. Yani başınızı öne eğdiğinizde ilk olarak sırt omurlarınızın arası açılsın ama beliniz tümüyle dik olsun. Ardından göğüs bölgenizi öne doğru eğmeye başladığınızda, göğüs omurlarınızın at kısmı açılsın. En sonunda karnınız civarından öne eğilmeyi sürdürürken bel omurlarınızın arası yumuşak bir şekilde açılsın.

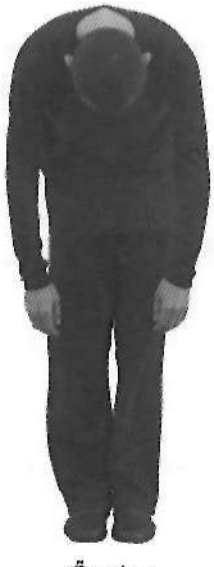
Doğrulurken bu kez katladığınız havluyu açır gibi hareket edin. Yani ilk olarak karın bölgeniz civarından doğrulurken bel omurlarınızı düzleştirin. Ardından göğüsünüzün alt kısmını doğrulturken göğüs omurlarınızın alt kısmını düzleştirin ve bu şekilde yükselmeyi sürdürün.

Eğer belinizi düz tuttuğunuzdan emin olamıyorsanız bu hareketi öğrenmenin en iyi yol, sırtınızı duvara dayayarak eğilmektir. Öne doğru ne kadar eğildiğinizin bir önemi yoktur. Sırtınızı duvara dayayın ve belinizin duvardan ayrılmadığına emin olarak yavaş yavaş öne doğru eğilin. Siz öne doğru eğilirken, sırtınız yukarıdan aşağıya doğru yavaş yavaş duvardan ayrılacaktır. Bu sayede doğru hareket etmeyi öğrenebilirsiniz.

Önden

Yandan

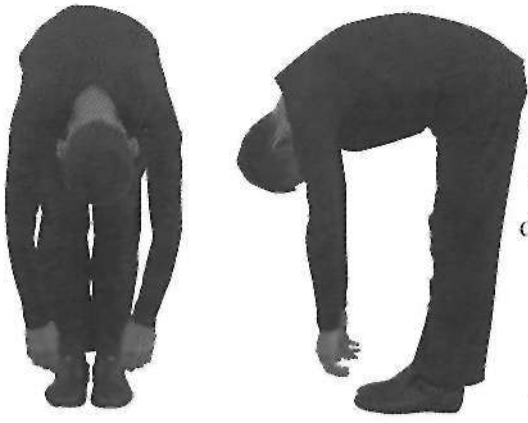
Harekete başlarken tümüyle gevşeyin ve ilk olarak boynunuzu aşağıya doğru serbest bırakın. Burada kısa bir süre gevşeyin.



Önden

Yandan

Ardından yumuşak bir şekilde sırt omurlarınızı takip ederek aşağıya doğru bedeninizi serbest bırakmaya başlayın. Siz kendinizi zorlayarak öne doğru eğilmeyin. Bırakın yerçekimi siz omurlarınızın arasını açtıkça bedeninizin üst kısmını aşağıya çeksin. Bedeninizin üst kısmını yavaş yavaş aşağıya doğru bırakırken dikkatiniz sırtınızda, omurlarınızda olsun.



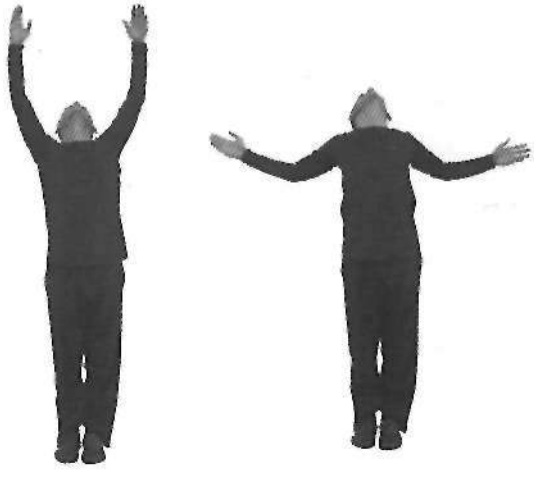
Siz yumuşak bir şekilde aşağıya inerken omurlarınızın arasınında yukarıdan aşağıya doğru yumuşak bir şekilde açıldığını hissedin.

Bedeniniz tümüyle aşağıya sarktığında ve artık daha fazla gidemez hale geldiğinde son olarak belinizdeki kasları gevşetin ve belinizi tümüyle serbest bırakın. Belinizi tümüyle serbest bıraktığınızda yere birkaç santimetre daha yaklaşıverdiğinizi fark edeceksiniz.

Bir süre burada kalın ve gevşeyin.

Ardından yavaş yavaş tüm hareketi tersine döndürün ve yukarıya doğru yükselmeye başlayın. Yukarıya yükselirken aynı şekilde dikkatiniz omurlarınızda olsun. Omurlarınızın arasının aşağıdan yukarıya doğru yavaş yavaş kapandığını hissedin.

En son olarak başınızı doğrultun.



Başınızı doğrulttuktan sonra kollarınızı yukarıya ve geriye doğru açın ve göğüs omurlarınızı tıpkı bir önceki egzersizde olduğu gibi geriye doğru esnetin.

Ardından başlangıç duruşunuza geri dönün.

Hareketi 2 ya da 3 kez tekrarlamanız yeterlidir.

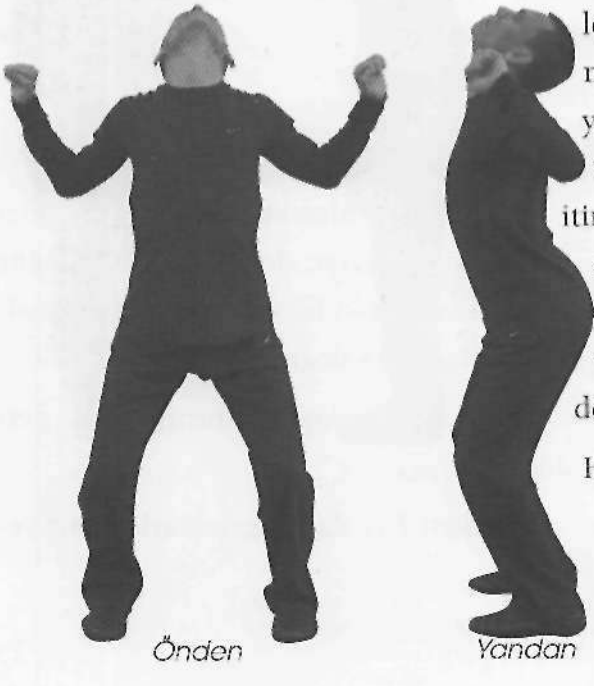
13. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Bu harekette, bedenimizin farklı bölümlerinin hareketleriyle solunumu bir arada kullanacağız. Başlangıçta, ellerinizi gevşek bir yumruk yaparak göğsünüzün önünde yanyana getirin. Başınızı gevşek bir şekilde öne doğru eğip ellerinize yaklaştırın. Kürek kemiklerinizin arasını yumuşak bir şekilde açın. Göğsünüzü içeriye doğru çökerterek gevşemesini sağlayın. Göbek deliğinizin karşısında, omurganızın üzerinde bulunan bel omurlarınızı geriye itin. Kuyruksokumunuzu ileriye, öne doğru yönlendirin. Dizlerinizi hafifçe kırın. Bedeninizin tümüyle tevşemiş olmasına dikkat edin. Soluk vererek akciğerlerinizi boşaltın.

Şimdi soluk alarak kollarınızı, sanki dirseklerinizi birbirine değdirmek istiyormuşsunuz gibi geriye doğru çekin. Başınızı geriye yatırın. Göğsünüzü ileriye doğru itin. Kuyruksokumunuzu geriye ve yukarıya doğru itin. Soluk almayı bitirin ve bedeninizdeki adelelerin tamamını birkaç saniye boyunca yumuşak bir şekilde kasın. Ardından nefes vererek başlangıç pozisyonunuza geri dönün.

Hareketi 10 kez tekrarlayın.

Hareket bittikten sonra, omurganızdaki gevşemeyi ve canlanmayı hissederek bir süre durun.

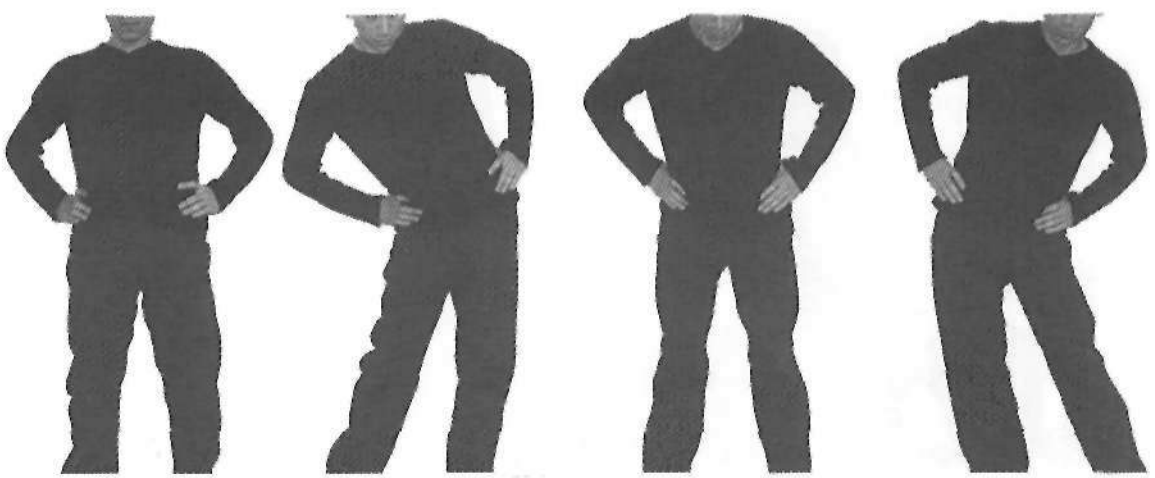


14. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Ellerinizi belinizin yanlarına koyun. Yapmanız gereken şey, belinizle, yere paralel büyük bir daire çizmektir. Yavaş hareketlerle önce belinizi ileriye doğru uzatın. İleriye doğru uzanırken, kasık kemiğinizin esnediğini hissedin. Ardından belinizi iyice sol tarafa doğru uzatın. Bu sırada sol bacağınızın, sol kalça ekleminizin içinde esnediğini hissedin. Kalçanızı iyice geriye doğru çekerken arka tarafta kalça kemiğinizin ve kuruksokunu kemiğinizin açılıp esnediğini hissedin. Son olarak kalçanızı sağ tarafa doıru esnetirken sağ bacağınızın sağ kalça ekleminizin içinde esnediğin ihissedin. Başlangıç durumunuza geri döndüğünüzde tekrar sola doğru kalçanızı döndürmeyi sürdürün.

Bu hareket her ne kadar anlatılırken parçalara bölünerek anlatılsa da bu egzersizlerdeki tüm hareketler gibi kesintisiz ve akıcıdır.

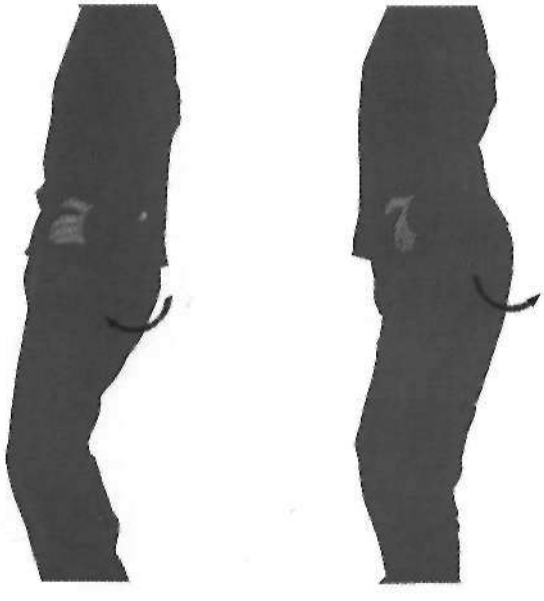
Kalçanızı her iki yöne de 10'ar kez döndürün.



15. Egzersiz: Ayakta dik bir şekilde durun. Ayaklarınızın arasını omuzlarınızın genişliğinde açabilirsiniz. Bu durumda, ayaklarınız birbirlerine paralel olsun ve ayak parmaklarınız karşıya baksın.

Ellerinizi belinize koyun. Kuyruksokumunuzun ucunda bir kalem olduğunu hayal ederek yere, ileriye ve geriye doğru çizgiler çizeceksiniz. Kuyruksokumunuzun ucunu ileriye ve yukarıya doğru iterken bırakın belinizin alt kısmı iyice esnesin. Ardından hareketi tersine döndürüp bu kez kuyruksokumunuzun ucunu geriye ve yukarıya doğru itin.

Bu şekilde kalçanızı ileriye ve geriye 10 kez hareket ettirin.



16. Egzersiz: Ayaklarımızı kapatıp dik bir şekilde ayakta durun.

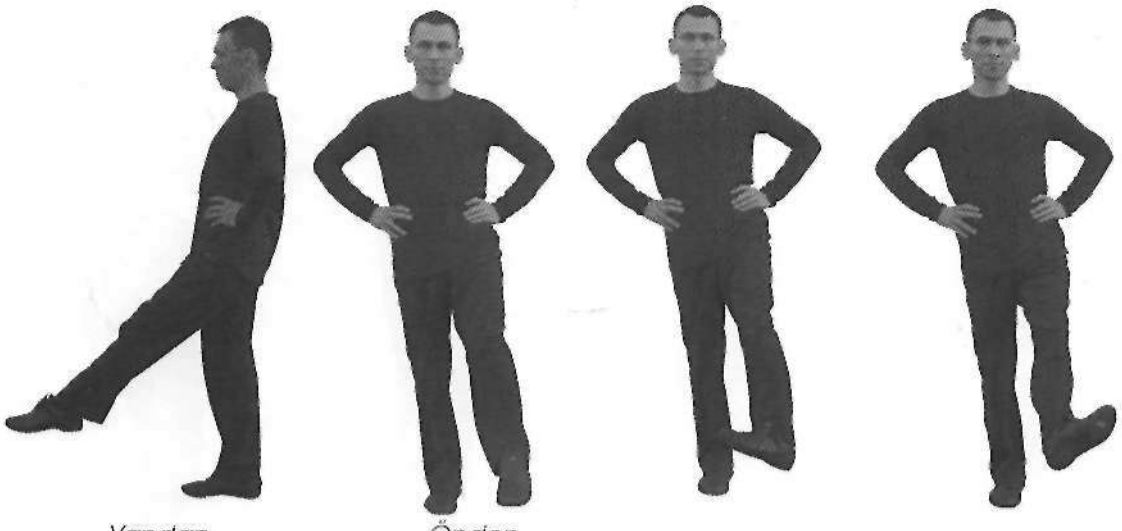
Dizlerinizi kırın ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun. Ardından dizlerinizi önce sağdan sola 10 kez ve ardından soldan sağa 10 kez döndürün.

17. Egzersiz: Ayaklarınızı kapatıp dik bir şekilde ayakta durun.

İlk olarak sol ayağınızı yerden kaldırın ve bacağınız havadayken dizinizi kırın. Diziniz kırık dururken ayağınızı, ayak bileğinizin üzerinde mümkün olduğunca geniş bir açıda bir yöne doğru 10 kez döndürün.

Ardından ayağınızı ileriye doğru uzatın ve yine ayağınızı, ayak bileğinizden aynı yöne doğru 10 kez döndürün.

Yandan *Önden* *Yandan* *Önden*



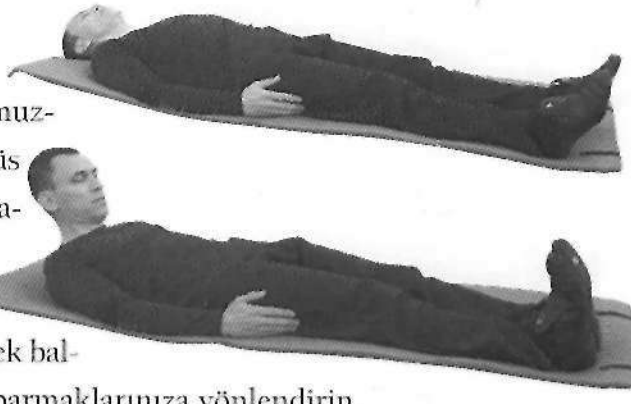
Yandan Önden

Sol ayağınızı döndürmeyi bitirdiğinizde bu kez aynı şeyi sağ bacağınız için yapın.

Sağ bacağınızı bitirdikten sonra yeniden sol bacağınızı havaya kaldırın ve bu kez, ayağınızı bileğinizden ilk başta döndürdüğünüz yönün tersine 10 kez döndürün. Ayağınızı ileriye uzatıp yine aynı yöne döndürün.

Aynı hareketi sağ bacağınız için de tekrarlayın.

18. Egzersiz:



• Yere sırtüstü yatın.

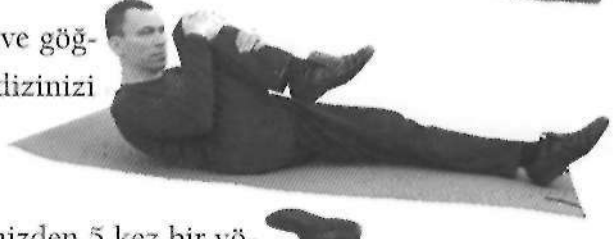
• Soluk alırken, yavaşça başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırıp çenenizi göğüs kafesinizin üst kısmına değdirin. Eş zamanlı olarak ellerinizi bacaklarınızın yan taraflarına koyun ve ayaklarınızı, parmak uçlarınızdan geriye çekerek baldırlarınızı esnetin. Bakışlarınızı ayak parmaklarınıza yönlendirin.

• Soluk verirken, başınızı ve omuzlarınızı yere indirin ve ayaklarınızı serbest bırakın.

• Hareketi, bu şekilde 3 kez tekrarlayın.

19. Egzersiz:

• Sırtüstü yatıp bacaklarınızı uzatın. Elleriniz rahatça bedeninizin iki yanında yerde dursun.



• Soluk alırken sağ dizinizi kırın ve göğsünüze doğru çekin. Ellerinizle dizinizi kavrayın. Başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırın.

• Soluk verirken, ayağınızı bileğinizden 5 kez bir yöne, 5 kez diğer yöne döndürün.

• Soluk alırken, sağ dizinizi düzleştirip bacağınızı düz bir şekilde havaya kaldırın.

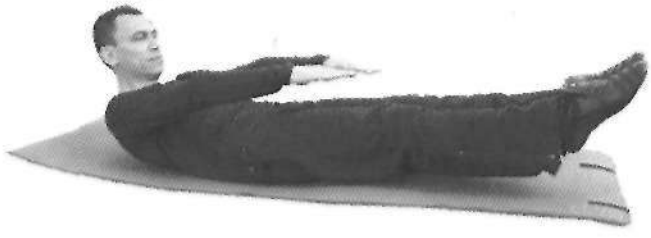
• Soluk verirken sağ bacağınızı yumuşak bir şekilde sol bacağınızın yanına yere indirin.

• Aynı hareketi diğer taraftan uygulayın.

• Dilerseniz dizinizi göğsünüze çekerken başınızı ve omuzlarınızı yerden kaldırarak çenenizi dizinize yaklaştırabilirsiniz.

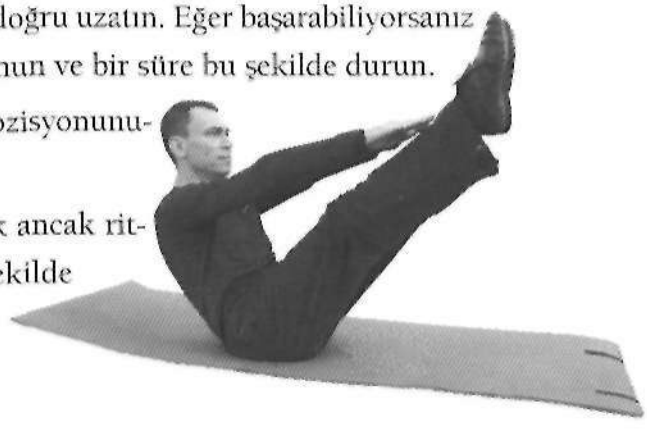
• Her iki taraftan 3'er kez tekrarlayın.

20. Egzersiz:



• Sırtüstü yere yatarak bacaklarınızı ileriye doğru serbestçe uzatın.

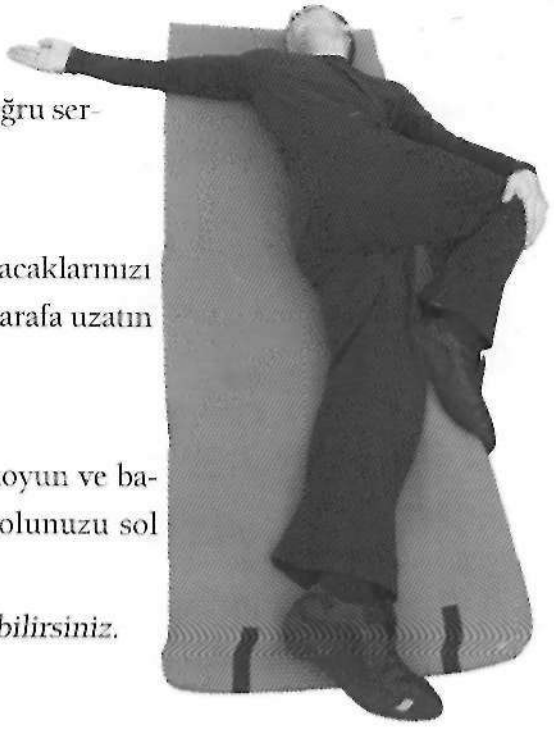
• Soluk alıp bacaklarınızı ve bedeninizin üst kısmını hafifçe yerden kaldırın. Ellerinizi bacaklarınıza doğru uzatın. Eğer başarabiliyorsanız ellerinizle ayak parmaklarınıza dokunun ve bir süre bu şekilde durun.



• Soluk verirken yeniden başlangıç pozisyonunuza dönün.

• Bu hareketi toplam 3 kez yumuşak ancak ritmik hareketlerle ve kesintisiz bir şekilde tekrarlayın.

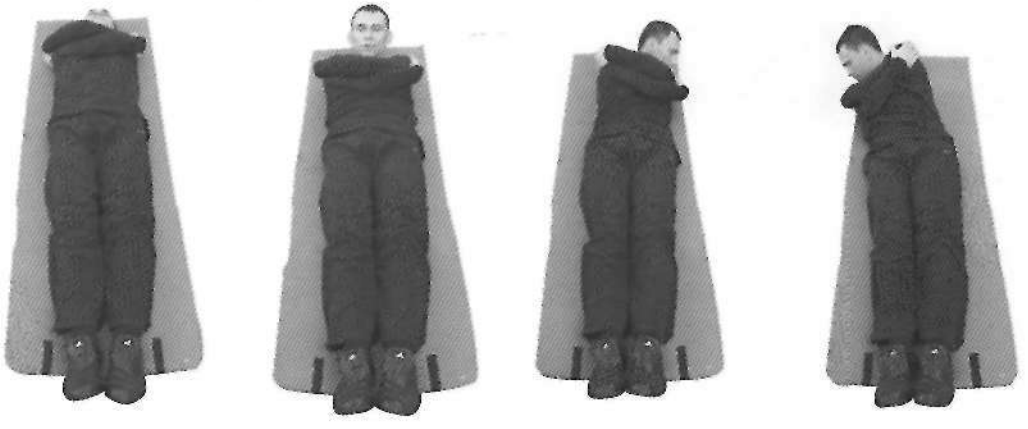
21. Egzersiz:



- Sırtüstü yere yatarak bacaklarınızı ileriye doğru serbestçe uzatın.
- Dizlerinizi kırıp ayaktabanlarınızı yere basın.
- Sol elinizi sağ dizinizin üzerine koyun ve bacaklarınızı sol tarafa yatırın. Bu sırada sağ kolunuzu sağ tarafa uzatın ve başınızı sağ döndürün.
- Başlangıç pozisyonunuza dönün.
- Ardından sağ elinizi sol dizinizin üzerine koyun ve bacaklarınızı sağ tarafa yatırın. Bu sırada sol kolunuzu sol tarafa uzatın ve başınızı sola çevirin.
- *Hareketi her iki yöne de 3'er kez tekrarlayabilirsiniz.*

22. Egzersiz:

- Sırtüstü yere yatarak bacaklarınızı ileriye doğru serbestçe uzatın.
- Şimdi sağ kolunuz altta sol kolunuz üstte olacak şekilde kendi kendinizi kucaklayın.
- Kendinizi kucaklayarak sırtınızı yerden kaldırın.
- Kendinizi kucaklamayı sürdürürken sola dönün ve yere doğru bakın. Bu sırada kürek kemiklerinizin arasının açıldığını, göğüs kafesinizin sırt kısmının esnediğini hissedin.
- Sırtınızı yere indirmeden yeniden ortaya gelin ve aynı şekilde sağ tarafa dönün.
- Yeniden ortaya gelin ve sırtınızı yere indirip gevşeyin.
- Hareketi 3 kez tekrarlayın.



23. Egzersiz:

• Sırt üstü yere yatın.

• Her iki dizinizi de kırarak ayak tabanlarınızı yere basın. Topuklarınızı mümkün olduğunca kalçalarınıza yaklaştırın. Elleriniz rahatça bedeninizin iki yanında yerde dursun.

• Soluk alırken, ayaklarınızı, başınızı, ensenizi ve omuzlarınızı yerde tutarak yavaşça kalçalarınızı yukarıya kaldırın.

• Soluk verirken başlangıç pozisyonunuza dönün.

• Toplam 3 kez tekrarlayın.

24. Egzersiz:

• Yüz üstü yatın. Ayaklarınızı birleştirin. Avuçlarınızı belinize koyun.

• Nefes verirken, başınızı ve birbirine birleştirdiğiniz bacaklarınızı *yerden kaldırın.*

• Duruşunuzu bir süre koruyun. • Ardından nefes alırken başlangıç pozisyonunuza dönüp yerde gevşeyin.

• Hareketi, toplam 3 kez tekrarlayın.

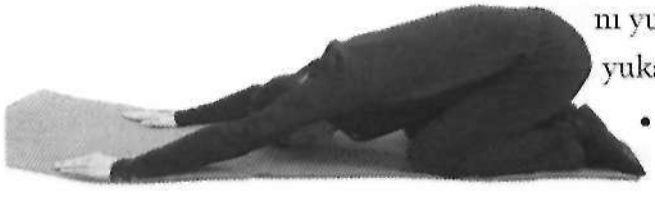
25. Egzersiz:

• Yüzüstü yere yatarak, dizlerinizi yaklaşık olarak omuzlarınızın genişliğinde birbirinden ayırın. Avuçlarınızı göğsünüzün yakınlarında yere koyun.

• Soluk alırken her iki dirseğinizi de düzleştirerek bedenizin üst kısmını, belinizi gereksiz bir şekilde zorlanmadan yerden kaldırın. Çenenizi kaldırıp yukarıya bakın. Kalçanız ve bacaklarınız yerde olsun.

• Soluk verirken, kollarınızı düz tutarak geriye doğru kaykılın ve dizlerinizi kırıp kalçalarınızı topuklarınızın üzerine koyun.

• Soluk alırken, kollarınızı gene düz tutarak ileriye doğru hareket edin ve bir önceki pozisyona gelerek bedeninizin üst kısmını yukarıya esnetin ve çenenizi kaldırarak yukarıya bakın.

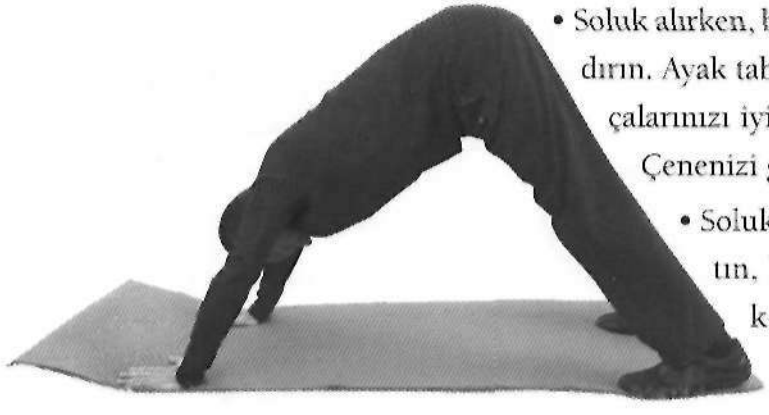


• Hareketi toplam 3 kez tekrarlayın.

26. Egzersiz:

• Yüz üstü yere yatarak, dizlerinizi yaklaşık olarak omuzlarınızın genişliğinde birbirinden ayırın. Avuçlarınızı göğsünüzün alt kısmının yakınlarında yere koyun.

• Soluk alın ve soluk verirken, her iki dirseğinizi de düzleştirerek bedenizin üst kısmını, belinizi gereksiz bir şekilde zorlamadan yerden kaldırın. Çenenizi kaldırıp yukarıya bakın. Kalçanız ve bacaklarınız yerde olsun.

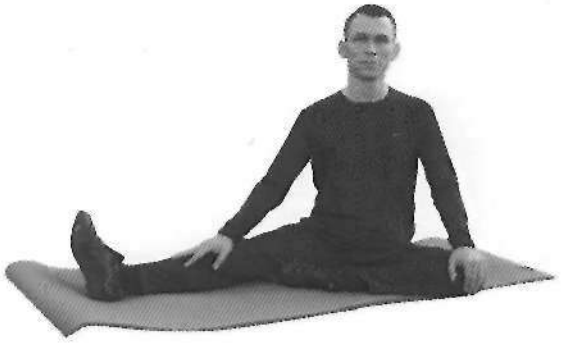


• Soluk alırken, bedeninizi arkaya doğru kaydırın. Ayak tabanlarınızı yere basın ve kalçalarınızı iyice yukarıya doğru kaldırın. Çenenizi göğsünüze dayayın.

• Soluk verirken kalçalarınızı alçaltın, bedeninizi öne doğru hareket ettirin, ayaklarınızın üst kısmını yere koyun ve dirseklerinizi dümdüz tutarak bedeninizin üst kısmını yukarıya kaldırın. Çenenize kaldırıp yukarıya bakın.

• Hareketin tamamınız 3 kez tekrarlayın.

27. Egzersiz:



• Yere oturup ayaklarınızı birbirine birleştirerek ileriye uzatın.

• Şimdi sol dizinizi kırıp, sol ayağınızı, sağ bacağınızın iç kısmına koyun ve kasığınıza kadar çekin.

• Bedeninizi yavaşça öne doğru eğin. Sol elinizi, düz bir şekilde uzattığınız sağ ayağınızın dış kısmına koyun ve sağ elinizi de rahatça dizinizin üst kısmında bacağınıza dayayın.

• Soluk alırken, başınızı ve bedeninizin üst kısmını sağ tarafa doğru döndürün ve yukarıya doğru bakın. Öne biraz daha eğilin. Bu sırada dizinizi kırmamaya çalışın.

• Soluk verirken bedeninizin üst kısmını hafifçe kaldırıp yeniden karşıya bakar hale gelin ancak ellerinizi sağ bacağınızın üzerinde aynı şekilde tutmayı sürdürün.

• Soluk alırken yeniden başınızı ve bedeninizin üst kısmını sağ tarafa döndürüp yukarıya bakarak esneyin.

• Bu şekilde sağ taraftan 3 kez esnedikten sonra aynı hareketi 3 kez de sol taraftan tekrarlayın.

28. Egzersiz:

• Bacaklarınızla bağdaş kurarak yerde oturun. Bedeninizin üst kısmını dik tutun.

• Soluk alırken, bedeninizin üst kısmını belinizden sol tarafa doğru döndürmeye başlayın.

• Geriye doğru dönerken sağ elinizle sol dizini kavrayın ve sol elinizi, avucunuz geriye bakacak şekilde belinize koyup iyice sağ tarafa doğru itin.

• Sağ elinizle dizinizi yakalayıp çekerek bedeninizi aşırı zorlamadan iyice sol tarafa doğru döndürürken, başınızı da iyice sol tarafa döndürerek gökyüzündeki aya bakıyormuşsunuz gibi yukarıya bakın.

• Soluk verirken başlangıç pozisyonunuza dönün ve ardından aynı hareketi diğer tarafa doğru tekrarlayın.

• Hareketi her iki tarafa doğru 3'er kez tekrarlayın.

28. Egzersiz: Gevşeme

• Sırtüstü yere yatıp gevşeyin.

• Bacaklarınız açık, kollarınız bedeninizden biraz uzakta ve avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde dursun. Gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi karnınıza yönlendirin.

• Bir süre, bedeniniz kendiliğinden soluk alıp verirken karnınızda oluşan yukarıya ve aşağıya doğru hareketi hissedin.

• Bedeninizi tam ortadan geçen hayali bir çizgi ile ikiye bölün. Kadınlar bedenin sağ, erkekler sol tarafından başlayacaklardır.

• Şimdi dikkatinizi başınızın tepe noktasına yönlendirin ve bırakın bu bölge, tıpkı buzun erimesi gibi iyice çözünüp gevşesin.

• Dikkatinizi alnınızın sol tarafına ve başınızın arkasının sol tarafına yönlendirin. Bu bölgelerin de iyice gevşeyip rahatladığını hissedin. (Kadınlar sağ tarafı gevşeteceklerdir.)

• Sol gözünüzü gevşetin.

• Sol yanağınızı ve yüzünüzün sol tarafını gevşetin.

• Boynunuzun ve ensenizin sol tarafını gevşetin.

• Sol trapez adelenizi (boynunuzun yanından omuzunuza kadar inen adele) gevşetin.

• Sol omzunuzu, sol kolunuzu, dirseğinizi, ön kolunuzu, el bileğinizi, avuçlarınızı ve parmaklarınızı gevşetin.

• Sırtımızın sol tarafını gevşetin.

• Göğüs kafesinizin sol tarafını gevşetin.

• Sırtınızın ve belinizin sol tarafını gevşetin.

• Sol kalçanızı gevşetin.

• Kasığımızın sol tarafını gevşetin.

• Sırasıyla sol bacağınızı, sol dizinizi, sol baldırınızı, sol ayak bileğinizi, sol ayağınızı ve sol ayağınızın parmaklarını gevşetin.

• Bir süre durun ve bedeninizin sol tarafındaki (kadınlar sağ tarafındaki) gevşemeyi hissedin ve bedeninizin bu bölümünü, bedeninizin gevşetmediğiniz sağ tarafı ile kıyaslayın.

• Şimdi aynı şekilde başınızdan başlayarak bu kez bedeninizin sağ tarafını (kadınlar sol tarafını) gevşetin.

• Bedeninizin her iki tarafını da gevşettikten sonra dikkatinizi bedeninizin yere değen bölümlerine yönlendirin.

• Başınızın arkasının, omuzlarınızın, kalça kemiklerinizin ve topuklarınızın yere değdiğini hissedin. Bedeninizin tüm ağırlığının bedeninizin yere değen bu bölümleri tarafından taşındığını hissedin.

• Şimdi, bedeninizin yalnızca bu noktalar üzerinde durduğunu hissederken, bedeninizin ağırlıksızmış gibi havada süzüldüğünü farkedin. Bırakın bedeninizin tüm ağırlığı yok olsun.

• Dikkatinizi omurganıza yönlendirin. Tüm omurganızın serbestçe boşlukta salındığını ve tümüyle rahatladığını hissedin. Omurgamızla birlikte tüm sinir sisteminiz de iyice rahatlayıp gevşesin.

• Bir süre bu ağırlıksız olma durumunun tadını çıkarın.

• Yeterince dinlendiğinizi hissettiğinizde dikkatinizi dudaklarınızın kenarlarına yönlendirin. Dudaklarınızın tam kenarlarındaki noktaları gevşetirken bırakın yüzünüzde kendiliğinden belli belirsiz bir gülümseme oluşsun. Dudaklarınızın kenarındaki bu gülümsemenin otomatik olarak kaşlarınızın arasındaki bölgenin de gevşemesine neden olduğunu hissedebilirsiniz. Eğer böyle bir şeyi hissetmiyorsanız kaşlarınızın arasını gevşetin.

• Bu gevşeme dalgasının kaşlarınızın arasından girip burnunuzun gerisine, buradan ağzınıza ve solunum yollarınıza, boğazınıza doğru akıp, oradan da göğüs kafesinizin içini ve göğüs kafesinizin içindeki tüm organları doldurduğunu hissedin. Göğüs kafesiniz ve göğüs kafesinizin içindeki organlar gevşerken solunumunuzun rahatladığını, göğüs eklemlerinizin iyice yumuşayıp rahatladığını hissedebilirsiniz.

• Bırakın gevşeme dalgası göğüs kafesinizden aşağıya midenize ve oradan da bağırsaklarınıza aksın. Tüm karın boşluğunuzun, içinize yayılan gevşeme dalgası ile içten gevşediğini, rahatladığını ve dinlendiğini fark edin.

• Dikkatinizi göbek deliğinizin altına, karnınızın alt kısmına yönlendirin. Bu bölge bedenin ana enerji depolarından bir tanesidir. Dudaklarınızda oluşan kendiliğinden, gevşetici gülümsemeyi karnınızın alt kısmına yönlendirin. Karnınızın alt kısmının iyice gevşeyip rahatladığını, canlandığını, ılık ve rahat bir hâl aldığını hissedin.

• Bir süre boyunca karnınızın alt kısmındaki rahatlamayı hissedin. Karnınızın alt kısmındaki bu rahatlamanın zihninizi de sakinleştirip, aklınızın boşalmasını ve düşünce akışınızın durmasını sağladığını farkedin.

• Bir süre bu rahatlamanın tadını çıkardıktan sonra, önce el ve ayak parmaklarınızı hafif hafif hareket ettirin. Ardından bedenizin diğer bölümlerini de yavaş yavaş hareket ettirin. En sonunda tıpkı sabah iyi bir uykunun ardından yataktan çıkmadan önce yaptığınız gibi bedeninizi iyice esnetin.

Nefesi Hazırlamak

Buraya kadar öğretilen bedensel egzersizleri birkaç haftadır uyguluyorsanız artık nefes çalışmalarına hazırsınız demektir.

Nefes teknikleri göğüs kafesi ve omurganın yanısıra diyafram adelesinin ve hayal gücünün de kullanımını gerektirmektedir. Diyafram, akciğerlerimizin altında bulunan bir tür zardır ve aşağı-yukarı hareketi ile akciğerlerin hava ile dolmasını ve boşalmasını sağlar. Bütün kaslar gibi bu kas grubu da eğer çoktandır çalıştırılmıyorsa, çalıştırılmaya başladığında ağrıyacaktır. Çoğu zaman nefes çalışmalarına başlayan öğrenciler göğüs kafeslerinin altında bir gerilim hissedebilirler. Çalışma sonrasında ılık bir duş almak ya da göğüs kafesinin alt kısmına yumuşak bir şekilde masaj yapmak bu gerilimin azalmasına yardımcı olacaktır. Diyafram adalesi geliştikçe, nefes almak da daha kolaylaşacaktır. Bu nedenle nefes egzersizlerine diyafaramı hazırlayarak başlayacağız.

Diyaframı hazırlayıcı egzersiz her ne kadar kendi başına bir nefes egzersizi gibi görülmese de aslında bir nefes egzersizidir ve bedenin canlanmasına yardımcı olur. Bu çalışmanın bir diğer faydası da mide adelelerini güçlendirmesi ve kilo vermeyi kolaylaştırmasıdır. Yalnızca bu çalışmayı yaparak bile düzgün bir karına sahip olabilir ve kilo vermenizi hızlandırabilirsiniz.

Diyafram zarının yanısıra farklı mide adelesi gruplarının güçlü olması da daha ileri nefes egzersizleri için bir zorunluluktur. Karnınızın farklı bölümlerindeki adeleler güçlenip esnek bir hale geldikçe daha karmaşık nefes egzersizlerini yapmanız da mümkün olacaktır. Bu çalışma, bir yandan sizi nefes egzersizlerine hazırlarken bir yandan da karnınızdaki farklı adale gruplarını güçlendirecektir.

Diyafram Egzersizi

Hazırlık: Bu egzersizi yapmak için ilk başlarda bir duvar kullanmanızı tavsiye ediyorum. Fakat çalışmada ilerleyip diyaframınız güçlendikçe egzersizi, sırtınızı duvara dayamadan da yapabileceksiniz. Bu egzersiz çok basit görünmekle birlikte, hemen hemen bütün nefes egzersizleri için en önemli hazırlayıcı çalışmalardan bir tanesidir. Aynı zamanda diyafram egzersizinde öğreneceğiniz hareketleri, daha ileride başka nefes egzersizlerinde de kullanacaksınız.

İlk olarak, sırtınızı bir duvara değdirin ve ayaklarınızı omuzlarınızın genişliğinde açın. Dilerseniz dizlerinizi hafifçe kırıp belinizi rahatlatabilirsiniz. Egzersiz sırasında karın ve diyafram adelelerinizin yanısıra özellikle göğüs bölgesi omurlarınız ile bel bölgesi omurlarınız da çalışacağı için, dizlerinizi hafifçe kırıp sırtınızı duvara dayamanız bu omurlarınızın üzerine binen yükü azaltacaktır.

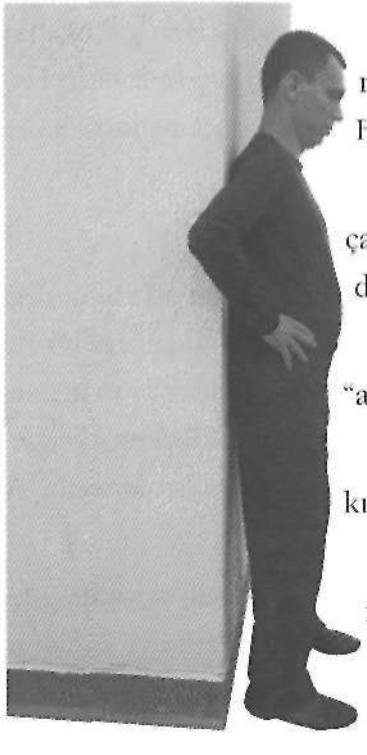
Ayaklarınız duvardan 3-5 cm kadar uzakta olsun.

Uygulama: İlk olarak hafifçe öne eğilin ve bir yandan nefes vermeye başlayın. Bu şekilde akciğerlerinizdeki havanın tamamını boşaltın. Gerekirse, nefes verdikten sonra akciğerlerinizde kalan son hava kırıntılarını da ağzınızdan nefes vererek dışarıya atın.

Akciğerlerinizdeki havanın tamamını verdiğinize emin olduğunuzda nefes vermeyi bırakın ve nefesinizi tutun.

Yeniden dik hale gelip sırtınızı duvara dayayın.

Şimdi karnımızı, sanki duvara değdirecekmişsiniz gibi geriye çekin. Karnınızı iyice geri çektikten sonra 1-2 saniye bu duruşunuzu koruyun.



Ardından, halen nefesinizi tutmaya devam ederken karnınızı tümüyle serbest bırakın ve mide adelelerinizi gevşetin. Fakat nefesinizi tutmayı sürdürün.

Yeniden karnınızı içeriye doğru, sanki duvara değdirmeye çalışıyormuşsunuz gibi geriye çekin. 1-2 saniye durun ve ardından karnınızı tümüyle serbest bırakın.

Karnınızı çekme ve serbest bırakma çalışmasını nefesinizi "aşırı zorlanmadan tutabildiğiniz" sürece tekrarlayın.

Nefes alma ihtiyacı hissettiğinizde, nefesinizi tutmayı bırakın ve hava burun deliklerinizden içinize aksın.

Çalışmayı tekrarlamadan önce biraz dinlenin ve nefesinizin normale dönmesini bekleyin.

Notlar: Eğer daha önceden herhangi bir nefes egzersizi çalışmadıysanız bu egzersizi uygularken, özellikle nefes aldığınızda başınız dönebilir. Bu, korkmanızı gerektiren bir durum değildir. Yalnızca akciğerlerinizdeki oksijenin artmasına bağlı olarak gerçekleşen bir durumdur. Sakin olun ve gevşeyin. Eğer ihtiyaç duyarsanız oturabilirsiniz. Baş dönmesi kısa bir süre sonra geçecektir.

Yine, eğer daha önceden nefes egzersizi uygulamadıysanız ilk başlarda karnınızı bir-iki kez içeri-dışarı hareket ettirdikten sonra nefesinizi daha fazla tutamadığınızı fark edebilirsiniz. Bunda da bir sorun yoktur. Henüz akciğer kapasitesiniz yeterince gelişmediği için bunu yaşıyorsunuz. Kısa bir süre sonra çok daha uzun bir süre boyunca, zorlanmadan bu egzersizi yapabildiğinizi fark edeceksiniz.Elbette, kendinizi zorlayarak uzun süre nefessiz kalmamanız gerektiğini unutmayın. Biraz zorlanmak iyidir ama aşırı zorlanmanın sizin için bir faydası olmayacaktır. Bedeninize gelişmek için zaman tanıyın.

Uyarılar: Yakın bir zamanda karın bölgenizden bir ameliyat geçirdiyseniz, kalbiniz ya da damarlarınız ile ilgili bir sorununuz varsa, yüksek tansiyonunuz varsa, beyniniz ile ilgili bir sorununuz varsa, bu çalışmayı uygulamamalı ya da dikkatli bir şekilde uygulamalısınız. Eğer bu tür sorunlarınız varsa, nefesinizin tamanını vermeden ve kendinizi aşırı zorlamadan bu çalışmayı uygulayabilirsiniz. Eğer çalışmayı uygulama konusunda halen endişeleriniz varsa bu durumda, doktorunuza danışabilirsiniz.

Yararları: Diyafram egzersizi, diyaframın yukarı aşağıya doğru hareketini artırarak hem göğüs kafesinin içindeki organları hem de bağırsaklarımızı çalıştırıp bu organlara bir tür masaj yapar. Bu masaj hareketi, organların canlanmasını, organlardaki dolaşımın hızlanmasını ve organlarda biriken toksinin atılmasını sağlar. Karın içeriye çekilirken akciğerlerin alt kısmı çalıştığı için, genellikle az çalışan bu bölgede biriken toksinler atılır ve havanın akciğerlerin en alt kısmına ulaşması sağlanır.

Karnın içeri ve dışarıya doğru hareketi, diyaframın yanı sıra karın kaslarını da güçlendirir. Karın kaslarının güçlenmesine ek olarak, sindirim sistemi rahatlar ve canlanır. Genellikle bu çalışma, sindirim sistemi sorunlarının iyileşmesine yardımcı olur.

Egzersiz sırasında bel ve göğüs bölgesinde yer alan omurların arası yumuşak bir şekilde açılıp kapandığı için bu bölgedeki omurlar rahatlar. Özellikle bel omurlarının rahatlaması hem bel bölgesindeki ağrıları giderir, hem de kalça ve bacakların rahatlamasını ve güçlenmesini sağlar. Genellikle bu çalışmanın sonucunda, ayakları soğuk olan insanların ayakları ısınmaya başlar. Bunun nedeni, bedenin alt kısmındaki dolaşımın hızlanmasıdır.

Çalışmadan böbreklerimiz de olumlu etkilendiği için hem canlılık hem de cinsel performansımızda artış olur. Bu, aynı zamanda sabah daha rahat uyanmamıza ve canlılığımızın artmasına yardımcı olur.

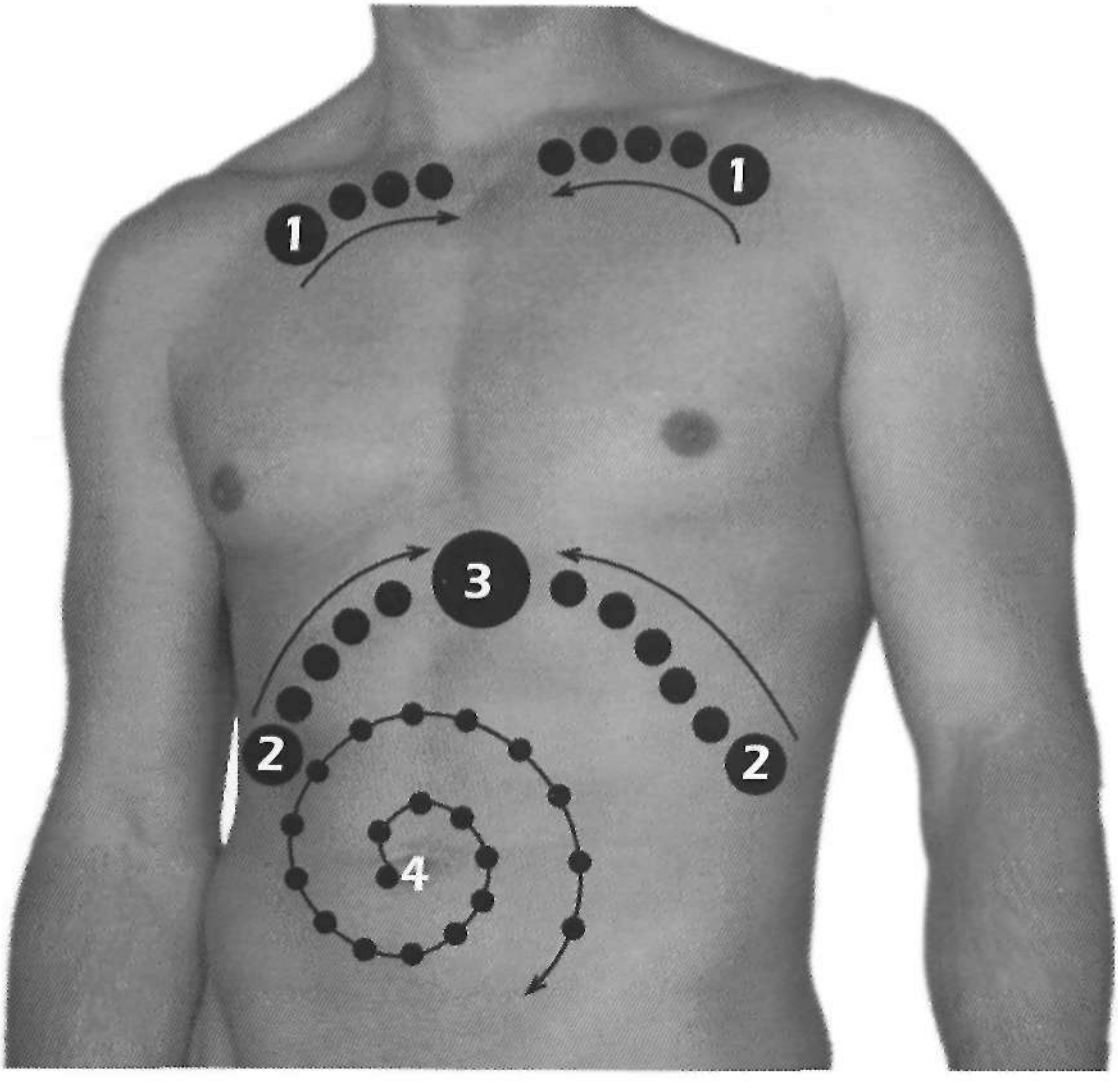
Çalışmanın en önemli faydalarından bir tanesi, alt enerji alanındaki enerjinin artmasıdır. Bu çalışma sayesinde, alt enerji bölgesinde artan enerji bağışıklık sistemimizi güçlendirir.

Genel olarak çalışmanın bir sonucu olarak artan enerji ve karın bölgesi ile böbrekler civarında artan ısı bu bölgelerdeki yağların yakılmasını hızlandırır ve kilo vermeyi kolaşlaştırır.

Nefese Hazırlık Masajı

Hazırlık: Bu masaj tekniğinin amacı, akciğerlerinizi, akciğerlerinizin çevresindeki adeleleri ve solunum sistemini ilgilendiren refleksoloji noktalarını gevşetmektir. Bu bölgeler gevşeyip rahatladığında nefes tekniklerini çok daha kolay uygulayabilir hale geleceksiniz.

Solunum sistemimiz bedenimizin bir kaç farklı bölümünden doğrudan ya da dolaylı bir şekilde etkilenir. Bu bölümler, köprücük kemiği civarında bulunan akciğerlerin refleksoloji noktaları (bu noktaları fotoğrafta 1 numara olarak görüyorsunuz), göğüs kafe-



sinin en alt oynak kaburgalarının hemen altında bulunan refleksoloji noktaları (2 numara), diyafram (2 ve 3 numara), sindirim sistemi ve ince bağırsaklar (3 ve 4 numara) ve kalın bağırsak (2 numaralı hat).

Sindirim sistemi ve bağırsakların solunumumuz üzerinde özellikle çok önemli bir etkisi bulunmaktadır. Çoğu zaman bozulmuş bir sindirim sistemi akciğerlerin de rahat işlemesini engellemektedir. Özelikle kalın bağırsakta biriken gaz ya da kalınbağırsağın düzgün işlememesi akciğerler üzerinde son derece olumsuz bir etki yaratmaktadır. İçlerinde astım da olmak üzere pek çok solunum yolu sorununda sindirim sisteminin ve özellikle kalın bağırsağın rahatlatılması akciğerlerin rahatlamasını ve hastalık belirtilerinin ortadan kalkmasını sağlamaktadır. Bu nedenle nefes egzersizlerinizi kolayca uygulayabilmek için bu bölgelerin rahatlamasına çalışmalısınız. Bu bölümde sizlere öğrettiğim masaj tekniği basit olmasına karşın hem akciğerlerinizin hem de sindirim sisteminizi rahatlatacaktır.

1 numar ile gösterilen refleksoloji noktası, omuz eklemimiz ile köprücük kemiğimizin birleştiği noktanın hemen altındaki çukur alanda yer almaktadır.

2 numaralı refleksoloji noktası, bedenimizin yan tarafına yakındır. Karnınızı hafifçe içeriye çekip ellerinizi göğüs kafesi kemikleriniz boyunca aşağıya doğru hareket ettirirseniz, göğüs kafesinizin en alt uç noktasında bulunan oynak kemiklerin hemen altında yer aldığını keşfedeceksiniz.

3 numaralı bölge, göğüs kafesinizin tam ortasından aşağıya doğru indiğinizde, göğüs kafesinizin ucunun 2-3 cm kadar altında yer almaktadır. Bu nokta hem midenizi hem de karaciğerinizi rahatlatacaktır.

4 numara ise tüm ince bağırsaklarınızı göstermektedir.

1. refleksoloji bölgesinden köprücük kemikleriniz boyunca, köprücük kemiklerinizin hemen altından uzanan hat, aynı zamanda akciğerlerin üst kısmını rahatlatır.

2 numaralı enerji bölgesi ile 3 numaralı enerji bölgesinin arası hem diyaframınızı hem de kalın bağırsağınızı rahatlatacaktır.

4 numaradan başlayıp dışa doğru açılan bir spiral şeklinde yapacağınız masaj ise bağıraklarınızı ve genel olarak sindirim sisteminizi rahatlatacaktır.

Uygulama: Masajı, eğer rahatça bir yere oturarak uygularsanız daha kolay olacaktır. İlk olarak avuçlarınızı birbirine sürterek ellerinizi ısıtın. Ardından ilk olarak parmak uçlarınızla 1 numaralı noktalara minik dairevi hareketlerle masaj yapmaya başlayın. 1 dakika boyunca masaj yaptıktan sonra durun ve akciğerlerinizdeki rahatlamayı hissedin.

Ardından 1 numaralı bölgeden başlayarak, köprücük kemiğinizin altından, minik dairevi hareketlerle gırtlak çukurunuzun altına doğru masaj yapın.

Yeniden avuçlarınızı birbirine sürtüp ellerinizi ısıtın. Şimdi 2 numaralı enerji bölgesine parmak uçlarınızla masa yapın. Bu bölge, oynak göğüs kemiklerinizin hemen altın ve biraz karnınıza doğru iç tarafta bulunmaktadır. Bu bölgeye masaj yapmayı tamamladığınızda, parmak uçlarınızla göğüs kafesi kemiklerinizin altından 3 numaralı enerji bölgesine doğru masaj yaparak ilerleyin.

3 numaralı bölgeye geldiğinizde yeniden ellerinizi ısıtın ve iki elinizin parmak uçlarını kullanarak bu bölgeye masaj yapın. Eğer bu bölgeye biraz fazla basarsınız keskin bir acı duyabilirsiniz. Bunun nedeni elinizin altında karaciğerinizin ve midenizin olmasıdır. Bu bölgeye de yumuşak bir şekilde masa yaparken midenizin ve akciğerlerinizin rahatladıklarını hissedin.

Şimdi sıra 4 numaralı hata geldi. Bu hatta masaj yapmaya göbek deliğinizin hemen yanından başlayın. Ellerinizi ısıttıktan sonra parmak uçlarınızla göbek deliğinizin yanına minik hareketlerle ve canınızı fazla yakmadan bastırarak masaj yapın. Ardından, resimde görülen spiral hatta benzer bir hattı izleyerek parmak uçlarınızla masaj yapmayı sürdürün.

Parmak uçlarınızla masaj yapmayı tamamladığınızda diyerseniz ellerinizi yeniden ısıtıp bu kez avuçlarınızı göbeğinizin üzerine koyup aynı hat üzerinde avuuçlarınızı döndürerek de masaj yapabilirsiniz.

4 numaralı hat, özellikle kabızlık durumunda etkilidir. İshal durumunda ise hareketi tam tersi yöne yapabilirsiniz. Eğer bağırsaklarınız ile ilgili bir şikayetiniz yoksa her iki yöne de birer kez masaj yapabilirsiniz.

Masajınızı tamamladığınızda bir süre durun ve içinizdeki rahatlamayı, akciğerlerinizdeki canlanmayı hissedin. Şimdi nefes çalışmalarına başlamaya hazırsınız.

Akciğerlerin Alt Bölümünü Hazırlamak

Hazırlık: Nefes tekniklerinde ilerlemek için akciğerlerinizin farklı bölümlerini kullanmayı öğrenmeniz gerekmektedir. Bu, tıpkı bedeninizdeki belli bir adele grubunu geliştirmek gibidir. Akciğerlerimiz ise bedenimizin içinde yer aldığı için bu hareketi hayal gücümüzü ve bedenimizdeki bazı kasları kullanarak yapacağız.

İnsanlar, birer bebekken akciğerlerinin alt kısmını etkili bir şekilde kullanırlar. Bunu yapmak için diyağramlarına mide kaslarıyla destek verirler. Fakat yaş ilerledikçe hava gitikçe akciğerlerin üst kısımlarını doldurup alt kısımlarına ulaşmamaya başlar. Daha da ilerledikçe akciğerlerin üst kısımları dolsa da yan kısımları dolamaz. Daha ileri yaşlarda ise hava neredeyse akciğerlerin üst kısmındaki küçücük bir alanla sınırlanır. Bu durumdaki yalşı insanları izlerseniz adeta gırtlaklarından nefes alıp verdiklerini düşünürsünüz. Yaş ilerledikçe akciğerlerin daha az kullanılması hafıza zayıflamaların önemli nedenlerinden bir tanesidir. Bu nedenle eğer yaşlı insanlara derin nefes almayı öğretirseniz hafızalarında belirgin bir canlanma olduğunu görebilirsiniz.

Bu hazırlık çalışması kendi başına bir nefes egzersizidir ve bir yandan akciğerlerin alt kısımlarını kullanmanıza yardımcı olurken bir yandan da akciğerlerimizin daha fazla hava ile dolmasını sağlar.

Nefes çalışmalarını uygulamaya hazırlanırken oturur durumda olmak çoğu insana zor gelir. Otururken bedenlerini daha zor kontrol ederler. Bu nedenle hazırlık çalışmalarını sırt üstü yere yatarak uygulayabilirsiniz. Bu sayede mide kaslarınızı ve omurganızı daha kolay kontrol edebildiğinizi ve serbest bırakabildiğinizi fark edeceksiniz. Ezgersizde ilerleyip de yatar halde çalışmayı kolayca uygulayabilir hale geldiğinizde, oturur şekilde denemeye başlayabilirsiniz.

Şimdi sırt üstü yere yatın ve bedeninizi gevşetin. Diyaframımızla göbek deliğinizin arasına bir kitap koyun ya da bu bölgeyi avuçlarımızla kapatın. Çalışmada ilerledikçe karnınızdaki ağırlığı artırabilirsiniz. Fakat asla 2-3 kilogramlık bir ağırlığın üzerine çıkmayın. Eğer yakın zamanda karın bölgenizden bir ameliyat geçirdiyseniz o zaman karnınızın üzerine bir ağırlık koymadan çalışın.

Uygulama: Bu çalışmayı daha kolay uygulamak için hayal gücünüzden faydalanabilirsiniz. Genellikle hayal gücünün kullanımı bu çalışmanın çok daha kolay öğrenilmesini sağlamaktadır.

Karnımızın altında göbek deliğinizin hizasında ya da biraz daha aşağıda, bedeninizin içinde sönmüş bir balon hayal edin. Yapacağınız şey bu balonu şişirip söndürmek olacak.

Bu çalışmada burnunuzdan nefes alıp bununuzdan nefes vereceksiniz.

Şimdi ilk olarak rahatlayın. Ardından nefes alırken burnunuzdan beyaz bir ışığın girdiğini ve aşağıya karnınızın altındaki balona ulaşıp onu şişirmeye başladığını hayal edin. Dilerseniz balonun içini su ya da başka bir şeyle doldurduğunuzu da hayal edebilirsiniz. Ne hayal ettiğinizin çok önemi yok. Önemli olan karnınızın altındaki balonu şişirmeniz.

Burnunuzdan yumuşak ve uzun bir nefes almaya başlıyorsunuz ve bu sırada burnunuzdan giren beyaz bir ışık karnınızın altına ulaşıp buradaki balonu şişiriyor. Balonunuz iyice şiştiğinde karnınızın üzerinde duran ağırlığın havaya kalktığını fark edeceksiniz. Karnınızdaki ağırlığı havaya kaldırmak için karın kaslarınızı kullanmamalısınız. Karnınız tümüyle serbest olsun. Karnınızdaki ağırlığın havaya kalkmasını sağlayan şey, akciğerlerinizin alt kısmına ulaşan hava ve aşağıya doğru inen diyaframınız olmalıdır.

Halen bir parça daha nefes alabilecek durumdayken nefes almayı bırakın.

Nefes vermeye başladığınızda, karnınızdaki balonun söndüğünü ve karnınızdaki balondan beyaz ışığın burnunuza ulaşıp buradan dışarıya çıktığını hayal edin. Balonun iyice sönmesi için karnınızı hafifçe içeriye çekebilirsiniz.

Nefes vermeyi bitirdiğinizde yeniden nefes almaya başlayın.

İlk başlarda bu çalışmayı uygularken nefes nefese kalabilirsiniz. Bu son derece normaldir. Bir süre sonra bu şekilde nefes almaya alışacaksınız ve diyaframınız yeterince güçlendiği için, nefeslerinizin iyice derinleştiğini fark edeceksiniz. Bu nedenle ilk başlarda bir kaç nefes alıp verdikten sonra çalışmaya ara verip dinlenebilirsiniz. İlk başlarda 10-20 kez nefes alıp vermek yeterlidir. Kaç kez nefes alıp vereceğinizi kendiniz ayarlayabilirsiniz.

Yararları: Bu nefes çalışması, akciğerlerinizin kapasitesinin artmasın ve hem bedeninize daha fazla oksijen çekmenizi hem de bedeninizde biriken karbondioksiti daha büyük miktarda dışarıya atmanızı sağlayacaktır.

Akciğerlerinizin normalde çalıştırılmayan alt bölümlerinin çalıştırılması genel olarak beden enerjinizi artırırken bir yandan da sindirim sisteminizin ve bağırsaklarımızın rahatlamasını sağlayacaktır.

Bu çalışma aynı zamanda hafızanızın güçlenmesine de yardımcı olacaktır.

Nefesin kontrollü bir şekilde alınıp verilmesi, daha ileri seviye nefes tekniklerinin çalışılması için çok önemlidir. Bu şekilde nefes alıp verirken nefesinizi kontrol etmeyi de öğrenmeye başlayacaksınız. Nefes kontrolü bir yandan konsantrasyonunuzu geliştirirken bir yandan da gevşemenizi sağlayacaktır.

Nefesin kontrolünün pek çok sıradışı faydası bulunmaktadır. Bunları keşfetmek bazen

şaşırmanıza neden olabilir. Örneğin bu tür faydalardan bir tanesini askerlik görevimi yerine getirirken yaşamış ve şaşırmıştım. Askere gitmeden önce silahlar konusunda herhangi bir tecrübem yoktu ve açıkcası silahlardan pek hoşlanmazdım (halen de hoşlanmıyorum). Askerde, zorunlu olarak tüfek atışı yapmamız gerektiğinde, bize eğitim veren subay, bütün meselenin nefesi kontrol etmek olduğunu, nefesini kontrol edebilen bir askerin mutlaka başarılı atışlar yapacağını söyledi. Silahlar konusunda herhangi bir deneyimim yoktu ama nefes kontrolü konusunda deneyimlerim fena değildi. İlk 3 atışta 25 metreden bütün mermilerimin bozuk para genişliğinde bir noktaya sıralandığını gördüğümde ben de subaylar kadar şaşırmıştım. Ardından 100 metrede denemeye giriştiğimizde durum değişmedi. Tek fark bu kez 3 atışımın ikisinde mermiler aynı delikten geçmişti. Benim ise tek yaptığım nefesimi kontrol etmekti. Derken, kısa askerlik süremin sonunda yapılan tabur turnuvasında atış şampiyonu oldum.

Nefesinizi kontrol etmeyi öğrendiğinizde sizi şaşırtacak başka beceriler de geliştirdiğinizi fark edeceksiniz. Bunlardan özellikle erkek okuyucularımın işine yarayacak bir beceriye hemen söyleyim. Nefesinizi kontrol ettiğinizde cinsel ilişki sırasında boşalma dürtünüzü kontrol edebildiğinizi görmek sizi mutlu edecektir.

Akciğerlerin Üst ve Yan Bölümlerini Hazırlamak

Hazırlık: Nefes egzersizleri konusunda yazılan pek çok yazıda ya da yapılan pek çok konuşmada, akciğerlerinin alt kısmının yeterince doldurulmadığından ve doğru nefes almak için akciğerlerinin alt kısmının doldurulması gerektiğinden bahsedilir. Bu yanlış değildir; ancak yetersizdir. Ender olarak akciğerlerinin üst kısmının ve yan çeperlerinin de alt kısmı kadar önemli olduğundan bahsedilir. Akciğerlerin tam olarak kullanılması demek alt kısmına ek olarak yan, arka ve üst kısımlarının da kullanılması anlamına gelir.

Akciğerlerin üst, yan ve arka kısımlarını kullanmak, alt kısmını kullanmaktan daha zordur. Akciğerlerin üst kısmını kullanmak için köprücük kemiklerinin bulunduğu bölgenin ve sırtımızın üst kısmında bulunan göğüs bölgesi omurlarının rahat ve esnek olması gerekmektedir. Buna ek olarak göğüs kafesinin yan kısımlarının da esnemesi önemlidir.

Akciğerlerin üst, yan ve arka kısımlarının kullanılması, akciğer kapasitesini belirgin bir şekilde artırmaktadır. Artan akciğer kapasitesi aynı zamanda akciğerlerde biriken toksinlerin ve mukusun hızlı ve güçlü bir şekilde atılmasını da sağlamaktadır. Kalınbağırsağımız, bedenimizin sol tarafından, kalça kemiğimizin hemen üzerinden başlayarak yukarıya doğru yükselmekte, kaburgalarımızın içinden sağdan sola doğru ilerlemekte ve sol taraftan aşağıya doğru inerek anüs ile birleşmektedir. Bu yükselen, yatay ve açalan hareketi oluşturmak için iki noktada kıvrım yapmaktadır. Kıvrım yapan noktalar kaburgalarımızın sol ve sağ alt yan kısımlarında bulunmaktadır. Bu nedenle de akciğerlerin üst ve yan kısımları kullanıldığında kaburgalarımızda oluşan açılma ve kapanma hareketi, kalınbağırsağımızın üzerinde bir tür masaj yapmaktadır. Bu masaj çoğu zaman, başka şekilde atılamayan ve geriye doğru kaçarak kalbimize ve akciğerlerimize baskı yapan gazların, yumuşak bir şekilde dışarıya atılmasını sağlamaktadır. Kalınbağırsak üzerindeki bu masaj hareketinin bir diğer faydası da kalınbağırsakta birikmiş olan toksinlerin ve mukusun atılmasını sağlamasıdır. Nefes egzersizleri konusundaki becerileriniz arttıkça kalınbağırsak daha derin bir şekilde temizlenmekte ve rahatlamaktadır. Kalınbağırsağın rahatlaması ve arınması zihnin de rahatlamasını sağlamaktadır. Bunun nedeni ince ve kalınbağırsaklarda yalnızca belinde bulunan türde sinir ağlarının ve sinapsların bulunması ve bu organlarımızın bir anlamda düşünebilmeleridir. Eski bir Zen sözü, "Tuvalete çıka-

madığında Budhalar bile delirir," der. Bağırsaklarımız, beynimizden ve bedenimizin geri kalanından bağımsız olarak işlemelerini sağlayan bir tür sinir sistemi ile donatılmış durumdadır. Yani eğer, kalınbağırsağınızı alır ve canlı kalmasını sağlayan bir solüsyonun içine koyar, içine de bir parça besin yerleştirirseniz, bağırsağınızın bu besini özümsemeye başladığını grürsünüz. Bunu yapmak için beynimizden sinyal almasına gerek yoktur. Tüm organlarımız içinde bilindiği kadarıyla beynimizden bağımsız olarak çalışabilecek tek organımız bağırsaklarımızdır. Bununla birlikte beynimiz ile bağırsaklarımız arasında çok yakın bir ilişki vardır, bu ilişki nedeniyle duygusal bir gerilim hemen kalınbağırsaklarımızda bir sorun oluştururken, bağırsaklarımızdaki bir sorun da beynimizi, düşüncelerimizi ve duygularımızı olumsuz etkiler. Çoğu panik atak ve depresyon vakasında, bağırsakların rahatlatması zihnin bir anda rahatlamasını sağlayarak bu hastalıkların belirtilerini ortadan kaldırabilmektedir. Bağırsaklarımızın iyi bir şekilde işlemesi için 4 şeye ihtiyacımız vardır: Uyumlu duygular, doğru beslenme, doğru hareket ve doğru nefes.

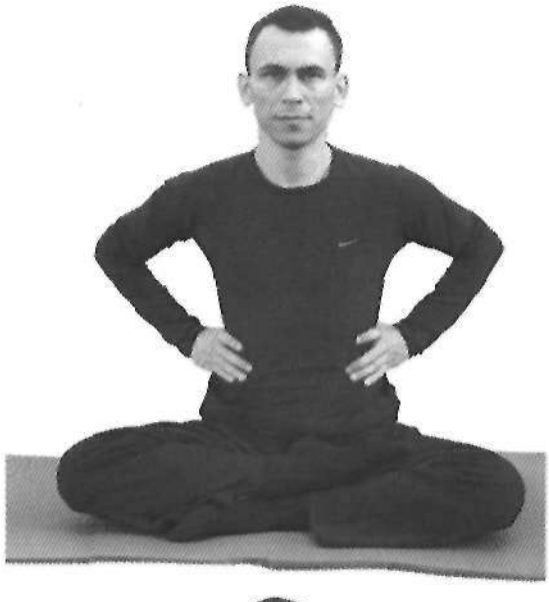
Çalışmayı uygulamak için ilk başta yatabilirsiniz; ancak çalışmaya alıştıkça bir sandalyeye ya da yere otururak uygulamalısınız. Bu çalışmayı bir kaç farklı şekilde yapacak ve her seferinde akciğerlerin farklı bölümlerini devreye sokacağız.

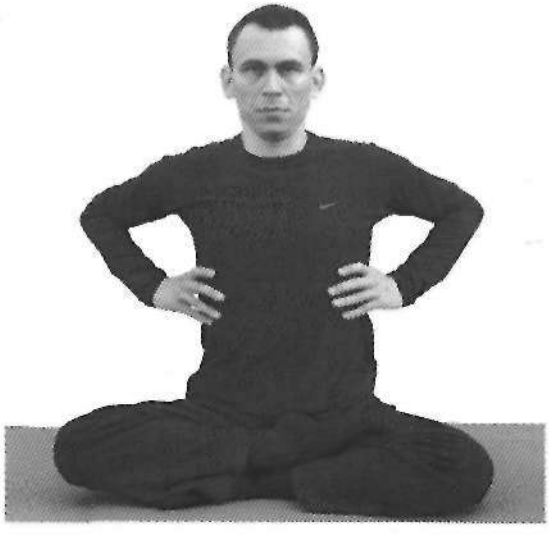
Şimdi gevşeyin ve çalışmaya hazırlanın.

Uygulama:

1. Çalışmanın ilk bölümünde akciğerlerimizin yan ve arka bölümlerini kullanmayı öğreneceğiz. Bunun için avuçlarımızı göğüs kafesimizin alt yan kısımlarına koyacak ve nefes alıp verirken bu bölümlerin genişleyip sönmesini izleyeceğiz.

Yine bir önceki egzersizde olduğu gibi bir balon hayal etmek çalışmayı daha kolay yapmanızı sağlayacaktır. Fakat bu kez balon karnımızın altında değil göğüs kafesimizin içinde ve alt kısmında olacak. Öyle ki bu balonu şişirdiğinizde, göğüs kafesinizin alt kısmında bulunan oynak kaburga kemikleri ve bu kemiklerin hemen üzerindeki kemikler genişlemelidir.





İlk olarak gevşeyin ve ardından burnunuzdan yumuşak ama derin bir nefes almaya başlayın.

Nefes alırken, göğüs kafesinizin içinde ve alt kısmında bulunan balonun şiştiğini hayal edin. Balonu şişirdiğizi hayal ederken bir yandan da göğüs kafesinizin yan taraflarına koyduğunuz ellerinizin dışarıya doğru genişlediğini fark edeceksiniz. Bu genişleme, akciğerlerinizin yan kısımlarını harekete geçirdiğinizi göstermektedir.

Genişleme devam ederken nefes almayı sürdürün. Akciğerlerinizin yanları ve orta kısmı iyice dolduğunda bu kez sırtınızın alt kısımlarının da hafifçe genişlediğini hissedeceksiniz. Bu genişleme havanın akciğerlerinizin arka kısmına ulaştığını anlatacak.

Akciğerlerinizin yanları ve arka kısmı ge-

nişlerken büyük olasılıkla belinizde bir ısınma hissedebilirsiniz. Bu ısınma, böbreklerinizin canlandığını anlatmaktadır.

Halen bir parça daha nefes alacak yeriniz varken nefes almayı bırakın. Nefes egzersizlerinin bu aşamasında akciğerlerinizi sonuna kadar zorlamamalısınız.

Şimdi nefes vermeye başlayacaksınız. Nefes verirken, göğüs kafesinizde bulunan balonun sönmeye başladığını ve içindeki havanın burnunuzdan dışarıya çıktığını hayal edin.

Bu sırada ellerinizin altındaki kaburgalarınız da içeriye doğru büzüşmeye başlayacaktır.

Bu çalışmayı rahat ettiğiniz sürece uygulayabilirsiniz.

Çalışmanın bu aşamasına alıştıktan sonra ikinci aşamasına geçmeye hazır olacaksınız.

2. Çalışmanın ikinci bölümü akciğerlerinizin üst kısmını kullanmanızı öğrenmenizi sağlayacaktır. Bu çalışmayı kendi başınıza yapacaksınız ama çalışmaya biraz alıştıktan sonra kendinizi test etmek için bir başkasını kullanacaksınız. Bu aşamayı biraz sonra anlatacağım.

Çalışmanızı kolaylaştırmak için yine bir balon hayal edeceksiniz. Fakat bu kez balon göğüs kafesinizin ortasında olacak ve şiştiğinde aşağıda göğüs kafesinizin yan ve arka kısmını, yukarıda ise omuzlarınıza ve köprücük kemiklerinizi itecek kadar genişleyecek.

Çalışmanın bu aşaması, bir önceki aşamasıyla birleşecek.

Şimdi ilk olarak gevşeyin ve çalışmaya hazırlanın. Burnunuzdan yumuşak bir şekilde nefes almaya başlarken, havanın burnunuzdan geçerek göğüs kafesinizin içindeki balonu şişirdiğini hayal edin. İlk olarak göğüs kafesinizin yanlarının ve arka kısmının genişlediğini, ardından akciğerlerinizin hava ile dolmayı sürdürerek, köprücük kemiklerinizi ve sırtınızın üst kısmını şişirdiğini hissedin.

Bu nefes sırasında kendinizi tıka basa hava ile dolmuş gibi hissedeceksiniz. Buna karşın hala bir parça daha nefes alacak durumdayken nefes almayı bırakın ve kendinizi aşırı zorlamayın.

Şimdi nefes vermeye başlayacaksınız.

Nefes verirken göğüs kafesinizin içini dolduran balonun içindeki havanın burnunuzdan dışarıya atıldığını ve balonun söndüğünü hayal edin.

Balon sönerken ilk olarak köprücük kemiklerinizin bulunduğu bölge, yani göğüs kafesinizin üst kısmı ve sırtınızın üst kısmı gevşeyip sönecek ve ardından göğüs kafesinizin yan kısımları ile arka kısmının söndüğünü hissedeceksiniz.

Balonu söndürmeyi sürdürün ama halen bir parçacık daha nefes verebilecek durumdaken nefes vermeyi bırakın.

Ardından yeniden nefes almaya ve balonu şişirmeye başlayın.

Bu nefes şu ana kadar çalıştığınız nefes egzersizleri içinde akciğerlerinizi en fazla kullandığınız ve içinize yüksek miktarda hava çektiğiniz egzersizdir. Bu nedenle de ilk başlarda çalışmayı yaparken zorlanabilirsiniz. Eğer böyle bir şey olursa, nefeslerinizin arasında dinlenin ve kendinizi aşırı zorlamamaya dikkat edin. Aşırı zorlamak genellikle çalışmanın kalitesini bozar ve hatalar yapmanıza neden olur. Nefes egzersizleri sırasında tüm kontrolün sizde olmasına dikkat edin.

Egzersizi istediğiniz kadar tekrar edebilirsiniz.

Çalışmayı bitirdiğinizde dilerseniz, *Nefese Hazırlık Masajı*'nı uygulayıp göğüs kafesinizi ve akciğerlerinizi rahatlatabilirsiniz.

Test: Bu test için, nefese hazırlık masajında kullandığımız 1 numaralı noktayı kullanacağız.

Bir arkadaşınızın parmaklarını, 1 numaralı noktaya dayamasını ve nefes alırken bu noktalarda parmaklarını iten bir direnç olup olmadığını size söylemesini isteyin. Eğer nefesiniz akciğerlerinizin üst bölümünü dolduruyorsa, bu noktalarda küçük bir dışa doğru genişleme olacaktır.

Yararları: Akciğerlerin üst, yan ve arka kısımlarını kullanarak nefes aldığımızda, bedeninizdeki oksijen oranını daha önceden hiç olmadığı kadar artırır ve akciğerlerinizdeki karbondioksidi ve toksinleri etkili bir şekilde dışarıya atabilirsiniz.

Eğer bu çalışmayı gece yatmadan önce uyguluyorsanız ertesi sabah yataktan her zamankinden daha enerjik kalktığınızı fark edebilirsiniz. Ya da eğer sabah çalışması yapıyorsanız, gün içinde enerjinizin yüksek olduğunu görebilirsiniz.

Bu çalışma akciğerlerde biriken toksinlerin öksürük ve balgam ile atılmasını sağlayabilir. Aynı zamanda bağırsaklarınızın harekete geçmesine de neden olabilir. Bunlar, bedenin kendi kendini temizlediğinin göstergeleridir.

Bu nefes çalışmasında aynı zamanda böbreklerinizi de canlandırdığınız için cinsel enerjinizde bir artma ve bel bölgenizde bir ısınma fark edebilirsiniz. Çoğu öğrencim, bu nefes egzersizini uygulamayı öğrendikten sonra bel bölgelerinde devam eden ağrılardan kurtulduklarını ve dizlerinin rahatladığını söylemektedirler.

Nefes Kontrolü

Nefes çalışmalarının en önemli özelliklerinden biri nefesin kontrol edilmesinin öğrenilmesidir. Nefesin kontrol edilmesi aynı zamanda bedenin ve beden sistemlerinin kontrol edilmesi anlamına gelmektedir. Bu kontrol arttıkça bedeniniz üzerinde sıradan bir insanın sınırlarının ötesinde kontrol kazanabilirsiniz.

Ruhsal gelişimin ileri aşamasına ulaşabilmek için beden üzerinde tam kontrol sağlanması gerekmektedir. Bu kontrol beden ısısının kontrolünden, kalp ritminin kontrolüne kadar farklı sistemlerin zihnin kontrolünde olmasını sağlamaktadır. Bu tür bir denetimin merkezinde ise nefes bulunmaktadır. Hindu öğretilerinde bedenin kontrolünü eline almış bir insan için kullanılan terim *Sidha* ya da *Sidhi* dir. Kelime olarak, "Tamamlanmış insan" anlamına gelmektedir. Aynı şekilde bedeninin, zihninin ve ruhunun kontrolünü eline geçirmiş olan bir insan Çin öğretilerinde de *Renjen* yani "Gerçek insan" olarak adlandırılır. Tao öğretisine göre insanlar, *Ren* yani bir anlamda ademoğludur. Ren, sıradan bir insan olarak doğa koşullarının, kaderin ve duygularının etkisi altındadır. Ancak Renjen, yani gerçek insan, bütün bu etkilerin dışında hareket edebilir.

Bu düzeye ulaşmak için ilk olarak öğrenilmesi gereken şeylerden bir tanesi nefesin kontrol edilmesidir. Eğer nefesin kontrolü tümüyle ele geçirilebilirse o zaman beden sıradışı şeyler yapabilir hale gelir. Nefes kontrolünün ilk aşaması, nefesle içimize çektiğimiz havanın miktarının, nefes süresinin ve havanın bedenimizin içinde gönderildiği bölgelerin kontrolünden oluşmaktadır. Kitabımın bu bölümünde size nefes kontrolü için 2 yöntem öğreteceğim. Bu yöntemlerden ilki havanın miktarını, ikincisi ise havanın içindeki enerjinin gittiği bölgeyi kontrol etmenizi öğrenmeniz için geliştirilmiş egzersizlerdir.

3-3-6 Nefesi

Hazırlık: 3-3-6 nefesi, nefesin denetlenmesinin ilk aşamasıdır. Bu nefes çalışması, bir önceki nefesi hazırlama bölümünde kullandığımız tekniklerin tamamını bir araya getirmekte ve nefesin denetlenmesini sağlamaktadır. Oldukça etkili bir nefes olmasının yanı sıra zihnin sakinleşmesini ve stresin kontrol altına alınmasını da sağlamaktadır.

Nefes çalışmalarının bu aşamasında öğretilen egzersizleri halen yatarak uygulayabilirsiniz. Ancak çalışmayı rahat uygulayabilir hale geldiğinizde oturur halde de uygulamaya başlamalısınız.

Çalışmaya başlamak için sırt üstü yere yatın ve tümüyle gevşeyin. Sol avucunuzu göbek deliğinizin üzerine (daha rahat edeceksiniz sağ eliniz de olabilir), sağ avucunuzu ise göğsünüzün ortasına koyun.

Bu çalışmada amaç, nefes alırken ilk olarak sol elinizin ardından sağ elinizin yükselmesi, nefes verirken ise ilk olarak sağ elinizin ardından sol elinizin aşağıya inmesidir. Yani ilk olarak akciğerlerinizin alt kısmını ardından üst kısmını dolduracak ve hemen ardından ilk olarak akciğerlerinizin üst kısmını ardından alt kısmını boşaltacaksınız.

Bu çalışmada dilerseniz birbiri ile bağlantılı olarak biri karnınızda, biri göğüs kafesinizin alt kısmında, diğeri göğüs kafesinizin üst kısmında üç tane balon hayal edebilirsiniz. Bu sayede çalışmanızı daha kolay uygulayacaksınız.

Bu çalışma ile birlikte ilk kez nefes tutmayı da öğreneceksiniz. Nefes tutmak, enerjinin beden içinde yoğunlaşmasını sağlamaktadır. Fakat bilinçsizce uygulandığında tehlikeli olabilmektedir. Size burada öğrettiğim nefes tuta tekniğinin herhangi bir tehlikesi bulunmamaktadır. Bununla birlikte bir iki uyarıya dikkat etmelisiniz.

İlk olarak, nefesinizi boğazınızdan değil diyaframınızdan tutmayı öğrenmelisiniz. Nefes almayı bitirdiğinizde, nefes tutmaya başlarken hava akışını durdurmak için boğaz kaslarınızı kasarsanız çalışmayı hatalı uygulamış olursunuz. Nefesinizi bu şekilde tuttuğunuzda, nefes tutmanın zor olduğunu farkedeceksiniz. Onun yerine gevşemeli ve nefes akışını doğal olarak durdurup nefesi diyaframınızla kontrol etmelisiniz. Diyaframınızı kullanarak nefes akışınızı durdurduğunuzda zorlanmadığınızı göreceksiniz. Biraz çalıştıktan sonra bunu kolayca başarabildiğinizi fark edeceksiniz.

Uygulama: Tümüyle gevşeyin ve bir tane karnınızda, bir tane göğüs kafesinizin alt kısmında ve bir tane de göğüs kafesinizin üst kısmında duran ve bir tür boru ile birbirine bağlı olan üç tane balon hayal edin.

Burnunuzdan nefes almaya başladığımızda ilk olarak karnınızdaki balonun ardından göğsünüzün alt kısmındaki balonun ve son olarak da göğüs kafesinizin üst kısmındaki balonun şiştiğini, nefes verirken ise ilk olarak göğüsünüzün üst kısmındaki, ardından orta kısmındaki ve son olarak da karnınızdaki balonun söndüğünü hayal edeceksiniz.

Çalışma sırasında 3 sayıda havayı içinize çekeceksiniz. 3'e geldiğinizde akciğerlerinizin tamamını aşağıdan yukarıya kadar hava ile doldurmuş olmanız gerekiyor. İlk başlarda 3 saniye içinde 3'e kadar sayarken zamanla 6 saniye, 18 saniye, hatta 1 dakika içinde 3'e kadar saydığınızı farkedeceksiniz. Bu, havanın akışını güçlü bir şekilde kontrol edebildiğiniz anlamına gelecek.

3-3-6 nefesinde ne kadar sürede nefes alıyorsanız o kadar sürede nefesinizi tutacak ve onun iki katı sürede nefesinizi vereceksiniz.

Şimdi gevşeyin ve burnunuzdan yumuşak bir şekilde nefes almaya başlayın.

1 diye sayarken havanın burnunuzdan geçip karnınızdaki balonu doldurduğunu hayal edin. Bu sırada sol elinizin altında karnınızın şiştiğini hissedin. Bildiğiniz gibi karnınızı, karın kaslarınızı kullanarak şişirmemeli, bunun yerine diyaframın hareketi ve akciğerlerinizin alt kısmını dolduran hava karın bölgenizin dışarıya doğru genişlemesini sağlamalıdır.

2 diye sayarken havanın göğüsünüzün orta kısmında, diyaframınızın civarındaki balonu şişirdiğini hayal edin.

3 diye sayarken, burnunuzdan giren hava göğüs kafesinizin üst kısmındaki balonu şişirsin.

Şimdi halen bir parça daha nefes alabilecek haldeyken nefes almayı durdurun. Nefesinizi boğaz kaslarınızı kasarak tutmayın, bunun yerine diyaframınızı kontrol ederek buradan tutun.

Nefesinizi tutarken tümüyle gevşeyin ve 3 sayı boyunca bu şekilde durun.

Ardından 1 diye sayarken nefes vermeye başlayın. 2 diye sayarken göğüs kafesinizin üst kısmındaki balon tümüyle söndürün.

3 ve 4 diye sayarken göğüs kafesinizin ortasındaki balonun söndüğünü ve buradaki havanın burnunuzdan çıktığını hayal edin.

5 ve 6 diye sayarken karnınızdaki balonun söndüğünü hissedin.

İlk başlarda burnunuzdan nefes vermekte zorlanabilirsiniz. Burundan nefes verirken nefesi kontrol etmek ilk başlarda daha zordur. Bu nedenle isterseniz çalışmaya yeni başladığınızda burnunuzdan nefes alıp ağzınızdan nefes verebilirsiniz. Ancak çalışmada deneyim kazandığınızda yalnızca burnunuzdan nefes alıp burnunuzdan nefes vermelisiniz.

Yine ilk başlarda bir iki kez nefes alıp verdiğinizde nefes nefese kaldığınızı fark edebilirsiniz. Daha önceden nefes akışını bu şekilde kontrol etmediğiniz için farkında olmadan kendinizi nefessiz bırakabilirsiniz. Böyle bir şey olduğunda kendinizi serbest bırakın ve nefesinizin normale dönmesine izin verin.

Gevşerken aklınızı nefesinizden uzaklaştırın ve hoş şeyler düşünün. Bir kayanın üzerinde yattığınızı ve çevrenizde bir şelalenin bulunduğunu, yüzünüzün güney ışığı ile ısındığını, çevrede kelebeklerin uçuştuğunu ya da kuşların şakıdığını hayal edebilirsiniz.

Başka şeyleri hayal etmeniz nefesin kendi başına kalmasını sağlayacak ve kendi kendini dengelemesini hızlandıracaktır.

Fakat isterseniz yalnızca gevşeyip nefesinizin normale dönmesini de bekleyebilirsiniz. Genellikle birkaç saniye içinde normale dönecektir.

Bu şekilde nefes alıp vermeye alıştığımızda bu çalışmayı istediğiniz kadar tekrarlayabilirsiniz. Tabii ki her zaman olduğu gibi aşırılıktan uzak durmayı unutmadan!

Bu şekilde nefes alıp vermeye alıştığımızda hayal gücünüzü nefes alış ve verişinizle birleştirip, havanın içindeki enerjinin bedeninize yayılmasına yardımcı olabilirsiniz.

Bunun için nefes alırken burnunuzdan giren beyaz bir ışığın bedeninizin içindeki balonları doldurduğunu, nefesinizi tuttuğunuzda bu beyaz ışığın tüm bedeninize yayıldığını, nefes verirken ise bedeninizdeki toksinleri bulunduğu yerden çekip alan gri bir dumanın balonlardan burnunuza yöneldiğini ve bedeninizi terk ettiğini hayal edebilirsiniz.

Yararları: Bu nefes tekniği bir yandan bundan önceki nefes tekniklerinin yararlarını birleştirirken bir yandan da nefes alış ve veriş üzerinde belli bir denetim kazanmanızı sağlamaktadır. Bu denetim duyguların kontrolünü kolaylaştırır.

Nefesin tutulması zihnin durmasına yardımcı olur. Bu tür duraklama anları genellikle enerjinin güçlendiği anlardır.

Bu nefes bedenin daha önceki çalışmalara oranla daa güçlü bir şekilde oksijen ile dolmasını ve daha güçlü bir şekilde toksinlerden arınmasını sağlayacaktır.

Nefesin Odaklanması

Hazırlık: Bu aşama, nefes üzerinde belli bir denetim kazandığınızı anlamanızı sağlayacaktır.

Çalışma sırasında, bedenimizin belli bölgelerindeki ısıyı değiştirmeyi ve havanın içindeki enerjiyi ve kan akışımızı bedenimizin belli bölgelerine odaklamayı öğreneceğiz. Çalışma son derece basittir ancak gevşemeyi ve hayal gücünün etkili bir şekilde kullanılmasını içerir.

Çalışmanın başında en çok kullanılan bölge ayak tabanları ve ayakların genelidir. Özellikle soğuk havalarda çoğu insanın ayakları soğuk olur. Bu çalışma havanın içindeki enerjinin ve kan dolaşımınızın ayaklarınızın tabanına kadar ulaşmasını ve bu bölgenin ısınmasını sağlar. Eğer nefesinizi, ayaklarınızı ısıtacak kadar denetleyebilecek hale gelebilirseniz, nefesinizdeki enerjiyi bedeninizin herhangi bir bölgesine de yönlendirebilirsiniz.

Kısa askerlik sürem, yaptığım çalışmaları test etmek için pek çok fırsat bulmamı sağladı. Bu testlerden bir tanesini de bu çalışma ile yapmıştım.

Askerliğimi Şubat ayında yaptım ve o sene sıra dışı bir soğuk hava vardı. Bulunduğumuz bölgede hava ısısı saatler içinde 10 derece kadar düştü ve bir anda başlayan kar yağışı o kadar şiddetlendi ki, 2 saat içinde yerde dizimize kadar kar birikmişti. Eğitim alanımız oldukça soğuktu ve kaldığımız koğuşlardaki ısıtma yetersizdi. Bir-iki gün içinde askeri ambulanslar hastaneye hasta taşımaya başladı ve koğuşumuzdaki herkes soğuk algınlığı ya da soğuğa bağlı diğer hastalıklardan etkilendi. Koğuşumuzda hasta olmayan tek asker bendim. Bunun nedeni, size burada öğreteceğim nefes odaklama tekniğiydi.

Akşamları, diğer arkadaşlardan daha erken bir saatte yatağıma yatıp gözlerimi kapatıyor ve bedenimi tümüyle gevşetip beden ısımı ayak tabanlarıma yönlendiriyordum. İlk başlarda buz gibi olan ayaklarım kısa sürede ısınıyordu ve bir süre sonra üzerimdeki battaniyeye bile ihtiyaç duymaz hale geliyordum. Bedenimdeki bu ısınma, hazırlıksız yakalandığımız soğuğu kolayca atlatmamı sağlamıştı.

Şimdi hazırsanız aynı tekniği siz de denemeye başlayabilirsiniz.

Uygulama: Sırtüstü yatıp tümüyle gevşeyin.

Bu çalışma sırasında 3-3-6 nefesini kullanacaksınız. Yalnız bu kez nefes alırken havayı karnınıza doldurmaya başlamak yerine ayak tabanlarınıza doldurarak başlayacaksınız.

3 sayıda nefes alırken ayaklarınızı tıpkı içi boş bir tüp gibi hayal edin ve havanın ayak tabanlarınızdan başlayarak tüm bacaklarınızı doldurduğunu, ardından karnınızı ve ardından göğsünüzü doldurduğunu hayal edin.

Nefesinizi tuttuğunuzda, dikkatinizi ayak tabanlarınıza ve ayak parmaklarınıza yönlendirin. Havanın içindeki enerjinin burada yoğunlaştığını ve ayaklarınızı ısıttığını hissedin.

Nefes verirken, aykalarınızdaki soğukluğun yine ayak tabanlarınızdan dışarıya atıldığını hayal edin.

Bu şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün.

Nefes egzersizine ara verdiğinizde, ayak tabanlarınızı, ayak parmaklarınızı ve ayaklarınızın üstünü hissetmeyi sürdürün.

Kısa bir süre sonra ayaklarınızın ısınmaya başladığını hissedeceksiniz. Eğer hava çok soğuksa belki, bir ısı kaynağına yaklaşmışsınız gibi ayaklarınızda karıncalanma olduğunu fark edeceksiniz. Bunun nedeni, ayaklarınızdaki kan dolaşımının hızlanmasıdır. Burada artan kan dolaşımı ayaklarınızı kısa sürede ısıtmaya başlayacaktır.

Uyarı: Eğer tansiyonunuz düşükse ya da düşme eğilimindeyse bu çalışmayı dikkatli uygulamalısınız. Eğer tansiyonunuzun düştüğünü fark ederseniz, çalışmaya ara verin ve dikkatinizi kaşlarınızın arasına ya da başınızın tepesine yönlendirin. Tansiyonunuz yeniden yükselecektir.

Yararları: Bu çalışmanın en önemli yararlarından bir tanesi bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve bedenin soğuğa karşı direncini artırmasıdır. Eğer soğuk havalarda, ayaklarınızın üşüdüğünü fark ettiğinizde ya da akşam yatağa yattığınızda bu çalışmayı yaparsanız bağışıklık sisteminizin güçlendiğini ve hastalıklara karşı direncinizin arttığını fark ede-

ceksiniz.

Çalışmanın şüphesiz en önemli faydası nefes, kan dolaşımı ve nefesin içindeki enerji üzerinde denetim kazanmaktır. Eğer nefesinizi ve kan dolaşımınızı ayaklarınızı ısıtacak kadar kontrol edebilirseniz, bedeninizin herhangi bir bölgesini de kontrol edebilir hale gelebilirsiniz.

Bu nefes konusunda ustalaştığınızda nefesinizi bedeninizdeki sorunlu bölgelere yönlerdirip, buraya doğru nefes alıp verebilir ve nefes alırken buraya kaliteli beyaz bir ışık çekip nefes verirken bu bölgedeki toksini ya da zararlı enerjiyi gri bir duman olarak dışarıya atabilirsiniz.

Lütfen bu çalışmayı beyniniz ve kalbiniz üzerinde uygulamayın. Beyin üzerinde yapılan çalışmalar çok daha ileri teknikleri içerir ve eğer doğru uygulanmazlarsa size büyük zararlar verebilirler. Bu nedenle çalışmayı şimdilik beden yüzeyindeki ağrılar ya da gerilimler ve iç organlarınız için kullanın.

Nefesle Arınmak

Nefes aynı zamanda en güçlü detoks tekniklerinden bir tanesidir. Bundan önceki bölümde nefesin denetimi ve odaklanması konusunda kazandığımız becerileri bir adım ileriye götürerek bedeninizi daha etkili bir şekilde toksinlerden arındırabilir ve organlarınızdaki hastalıklı enerjiyi bedeninizin dışına atıp bu bölgeye şifa verici enerjiyi çekebilirsiniz.

Pek çok detoks programı olmakla birlikte bu detoks programları genellikle beslenme üzerine dayandığı için beden üzerindeki yararları tartışmalı olabilmektedir. İnsan bedeni standart değildir ve her insanın farklı bir enerji yapısı bulunmaktadır. Bu nedenle bir insan için yararlı olan bir detoks programının bir diğer insana da yarayacağını düşünmemeliyiz. Bu nedenle beslenme ile yapabileceğiniz en iyi detoks, kitabın daha önceki bölümlerinde de açıkladığım gibi tükettiğiniz et miktarını azaltıp bol miktarda az pişmiş yeşil yapraklı sabse ve meyve tüketmeniz, ek olarak da yeterli miktarda su içmeniz olacaktır.

Nefes söz konusu olduğunda ise durum değişmektedir. Nefes sizin bir parçanızdır ve beden enerjiniz ile uyumlu bir şekilde çalışmaktadır. Bu nedenle doğru nefes tekniklerini uygulayarak detoks yaptığınızda bedeninizde herhangi bir zarar oluşmayacaktır. Bununla birlikte nefesle arınma konusunu hafife almamalısınız. Nefes, en az besinler kadar güçlü bir şekilde bedendeki toksinlerin salınmasını sağlar. Bu nedenle kendinizi arındıracak şekilde nefes teknikleri kullandığınızda yeterli miktarda su içtiğinize emin olun.

Beden Nefesi

Hazırlık: Sırt üstü yere yatın ve gevşeyin. Zihninizi sakinleştirin.

Uygulama:

1. Aşama: Tüm beden yüzeyinizi hissedin. Tüm beden yüzeyinizin ter telikleriyle kaplı olduğunu hissedin.

Şimdi yumuşak bir şekilde burnunuzdan nefes almaya başlayın. Nefesleriniz uzun, yumuşak ve rahat olmalıdır. Nefesinizi adeta bir ipek böceği kozasından kopartmadan ip çeker gibi yumuşak bir şekilde içinize çekin. Tümüyle gevşeyin.

Nefes alırken beden yüzeyinizdeki tüm ter deliklerinizin açıldığını ve bembeyaz bir ışığın ter deliklerinizden girerek bedeninizi doldurduğunu hayal edin.

Nefes verirken bedeninizin içindeki toksinlerin ve hastalıklı enerjinin gri bir duman olarak yine ter deliklerinizden dışarıya atıldığını hayal edin.

Bu şekilde yumuşak, uzun ve derin nefesler alıp vermeyi sürdürün. Zihniniz sakin, bedeniniz gevşek olsun.

2. Aşama: Tüm beden yüzeyinizi hissedin. Tüm beden yüzeyinizin ter telikleriyle kaplı olduğunu hissedin. Aynı zamanda göbek deliğinizin 2-3 santimetre kadar altında ve bedeninizin tam merkezinde bir enerji bölgesi hissedin. Burası alt enerji bölgenizdir.

Yine yumuşak bir şekilde burnunuzdan nefes almaya başlayın. Nefesleriniz uzun, yumuşak ve rahat olmalıdır.

Nefes alırken beden yüzeyinizdeki tüm ter deliklerinizin açıldığını ve bembeyaz bir ışığın ter deliklerinizden girerek bedeninizi doldurduğunu hayal edin. İsterseniz bu aşamada 3-3-6 nefesi de uygulayabilirsiniz. Yine de içinizden nasıl geliyorsa ve nasıl rahat ediyorsanız o şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün. Önemli olan tek şey nefeslerinizin rahat ve uzun olmalı ve hem bedeninizin hem de zihninizin gevşemesidir.

Nefes verirken, içinize çektiğiniz beyaz ışığın, şifa verici enerjinin karnınızın altında bulunan enerji alanına gittiğini ve bedeninizdeki toksinlerin gri bir duman olarak ter deliklerinizden dışarıya atıldığını hayal edin.

Bu aşamada bilincinizi ikiyi böldüğünüz için ilk başlarda zorlanabilirsiniz. Bir yandan beyaz ışığın karnınızın altındaki enerji alanına gittiğini hayal ederken bir yandan da bedeninizdeki zararlı enerjinin ter deliklerinizden dışarıya çıktığını hayal edeceksiniz.

Bir süre sonra çalışmayı kolayca yaptığınızı göreceksiniz.

Yararları: Bu çalışmanın pek çok yararı bulunmakla birlikte en büyük yararı bağışıklık sisteminin güçlenmesidir.

Çalışmada deneyim kazandıkça soğuk algınlığı ya da grip gibi hastalıklara karşı direncinizin arttığını; hastalanmadığınızı ya da hastalığı çabuk atlattığınızı fark edeceksiniz.

Buna ek olarak beden enerjinizin arttığını da hissedeceksiniz.

Organları İyileştirici Nefes

Hazırlık: Bir sandalyeye rahatça oturun. Sırtınızı geriye dayamayın ve ayaklarınız yerde olsun. Dilerseniz yere bağdaş kurarak da oturabilirsiniz.

Bu çalışma nefesin şifa verici özelliklerini bir kademe daha yukarıya çıkarmaktadır. Şu ana kadar yapılan çalışmaları düzenli bir şekilde uyguladıysanız artık nefesiniz üzerinde belli bir denetim sağlamış olmalısınız. Bu denetimi organlarınızı iyileştirmek için kullanabilirsiniz.

Uygulama: Bir sandalyenin kenarına oturun ve sırtınızı geriye yaslamayın.

İlk olarak avuçlarınızı böbreklerinizin üzerine koyun. Ardından böbreklerinize doğru yumuşak bir şekilde nefes alıp verin. Her nefesinizde tüm ter deliklerinizden giren enerjinin böbreklerinizi doldurduğunu ve nefes verirken böbreklerinizdeki toksinlerin gri bir duman olarak dışarıya atıldığını hissedin.

Bir süre bu şekilde çalıştıktan sonra böbreklerinizin koyu mavi olduklarını hayal edin. Aynı zamanda tüm çevrenizin su ile kaplı olduğunu düşünün. Bırakın çevrenizdeki su böbreklerinize doğru aksın ve bu organınızı yıkasın. Bir süre boyunca böbreklerinizi bu şekilde çevrenizdeki uyun enerjisi ile doldurun ve ardından avuçlarınızla karaciğerinizin üzerini örtün.

Ellerinizin altında karaciğerinizi hissedin. Yumuşak bir şekilde nefes alırken, bedeninizdeki ter deliklerinden giren enerjinin karaciğerinizi doldurduğunu ve nefes verirken karaciğerinizdeki hastalıklı enerjinin yine ter deliklerinizden dışarıya atıldığını hissedin.

Bir süre sonra karaciğerinizin yeşil bir ışık ile parladığını hayal edin. Aynı zamanda çevrenizi dolduran ağaçları ve yemyeşil bir enerjiyi hayal edin. Bırakın çevrenizdeki ağaçladan gelen yeşil enerji karaciğerinizi doldursun.

Şimdi avuçlarımızla kalbinizi örtün. Yumuşak bir şekilde nefes alırken, bedeninizdeki ter deliklerinden giren enerjinin kalbinizi doldurduğunu ve nefes verirken kalbinizdeki hastalıklı enerjinin yine ter deliklerinizden dışarıya atıldığını hissedin.

Bir süre sonra kalbinizin kırmızı bir ışık ile parladığını hayal edin. Aynı zamanda çevrenizi saran kırmızı bir enerjiyi hayal edin. Bırakın çevrenizden gelen parlak kırmızı bir enerji kalbinizi doldursun.

Şimdi avuçlarınızı midenizin ve dalağınızın üzerine koyun. Yumuşak bir şekilde nefes alırken, bedeninizdeki ter deliklerinden giren enerjinin midenizi ve dalağınızı doldurduğunu ve nefes verirken midenizdeki ve dalağınızdaki hastalıklı enerjinin yine ter deliklerinizden dışarıya atıldığını hissedin.

Bir süre sonra midenizin ve dalağınızın sarı bir ışık ile parladığını hayal edin. Aynı zamanda çevrenizi saran saprası parlak enerjiyi hissedin. Bırakın çevrenizden gelen parlak sarı enerji midenizi ve dalağınızı doldursun.

Avuçlarınızı akciğerlerinizin üzerine koyun. Yumuşak bir şekilde nefes alırken, bedeninizdeki ter deliklerinden giren enerjinin akciğerlerinizi doldurduğunu ve nefes verirken akciğerlerinizdeki hastalıklı enerjinin yine ter deliklerinizden dışarıya atıldığını hissedin.

Bir süre sonra akciğerlerinizin bembeyaz bir ışık ile parladığını hayal edin. Aynı zamanda çevrenizi saran bembeyaz bir ışığı hissedin. Bırakın çevrenizden gelen parlak beyaz enerji akciğerlerinizi doldursun.

Ardından avuçlarınızı yeniden böbreklerinizin üzerine koyun ve dilerseniz çalışmayı tekrarlayın.

Çalışmayı tamamladığınızda ellerinizle göbek deliğinizin altını, alt enerji alanınızın üzerini örtün. Dikkatinizi göbek deliğinizin altında ve bedeninizin merkezindeki bir alana yönlendirin. Bu bölgeyi hissedin. Bir süre sonra bedeninizdeki enerji bu alana doğru çekilecektir.

Bu aşamada herhangi bir şey hayal etmeyin. Yalnızca izleyin. Eğer karnınızın altında bulunan alanda bir ısınma ya da bir titreşim hissederseniz bir süre daha izleyin. Ardından burada toplanan enerjinin her yönden sıkışarak küçücük bir noktaya dönüşmesini sağlayın. Bırakın enerji toplanıp bir nokta olacak şekilde sıkışsın.

Çalışmayı bitirdiğinizde yüzünüzü, göğsünüzü, belinizi ve bacaklarınızı avuçlarınızla süpürün.

Kısa bir yürüyüş yapın ve zihninizi yeniden içinde bulunduğunuz ana getirin.

Nefesle Doymak

Bu bölümün, pek çok okuyucu için kitabımın en ilginç bölümü olduğunu sanıyorum. Kitabın ilk bölümünde size nefesle doyabileceğinizi söylemiştim. Yine de kitabımı yazmayı sürdürürken, bu tekniklerden bahsetmemin ne kadar akıllıca olacağı konusunda açıkcası bazı şüphelerim vardı. Bunun nedenlerinden bir tanesi bu tür nefeslerin yeme ihtiyacını uzun süre boyunca ortadan kaldırabilmesidir. Pek çok insan ne yazık ki kiloları konusunda aşırı takıntılı olduğu için burada açıklanan bir nefes tekniğini kötü amaçla ve farkında olmadan kendilerine zarar vermek için kullanabilirler korkusuyla açıkcası kitabın bu bölümünü tümüyle kaldırmayı düşünmüştüm. Fakat girişte size nefes ile doyabileceğini söyledikten sonra bunu nasıl yapacağınızı anlatmazsam, gerçek olmayan vaatler sunan yeni çağ yazarlarından bir farkım kalmayacağını fark ederek bu konuda bazı bilgileri paylaşmaya karar verdim. Bununla birlikte size kocaman bir uyarıda bulunuyorum: KESİNLİKLE BU BÖLÜMDE ÖĞRETİLEN ÇALIŞMAYI ILIMLI BİR ŞEKİLDE KULLANMALISINIZ!!!

Bedenin yemek yemeyi durdurmasını sağlayan pek çok nefes tekniği vardır. Bu teknikler içinde en yumuşak olanını sizler için seçtim. Her ne kadar yumuşak bir teknik olsa da yemek yeme ihtiyacınızı tümüyle ortadan kaldırma ihtimali bulunuyor. Eğer böyle bir şey ile karşılaşırsanız, yemek yemediğiniz süreyi 24 saatten fazla artırmamanızı tavsiye ediyorum. Yemek yeme ihtiyacınız tümüyle kesilirse çalışmayı bırakın ve bedeninizin eski haline dönmesine izin verin.

Bu kitaba özellikle hafif bir teknik seçmemin nedeni sizin yeme ihtiyacınızın tümüyle ortadan kalkmasını istememem. Bunun yerine yediklerinizin miktarı azalabilir ve bu arada sebze ağırlıklı bir beslenme uygulayabilirsiniz. Eğer bu nefes tekniğini uygulayıp

sebze ve meyve ağırlıklı bir beslenme ile bedeninizi arındırmak isterseniz süreyi ilk başlarda 3 gün ile sınırlayın ve kesinlikle 1 haftanın üzerine çıkmayın!

Bu sürede mutlaka su içmeyi sürdürün.

Bedenin doğal olarak yemek yemeyi bırakması Çin dilinde Bigu olarak adlandırılır. İleri seviye tekniklerde beden yalnızca enerji ile beslenir. Buna qi ya da yaşamsal enerji ile beslenmek denir. Bunun için daha ileri teknikler bulunmaktadır ve bu teknikler üç enerji alanının açılıp bu enerji alanlarının birbirleri ile birleştirilmesini gerektirmektedirler. Bu nedenle burada anlatılan tekniği ılımlı bir şekilde kullanmalı ve bu teknikten yalnızca aşırı yeme ihtiyacınızı denetim altına alırken faydalanmalısınız.

Bütün uyarılarımı dikkate alacağınıza inanıyor ve şimdi size nefesle beslenme yönteminin ilk tekniğini öğretmeye başlıyorum. Bu teknik sizin kendinize zarar vermenize engel olacak kadar ılımlı bir tekniktir ama yine de çalışmada aşırıya kaçmamayı asla unutmamalısınız.

Doyurucu Nefes

Hazırlık: Bir sandalyenin kenarına oturun. Ayaklarınız yere bassın ve geriye yaslanmayın. ayaklarınızın arasında omuzlarınızın genişliğinde bir açıklık olsun. Ellerinizi, avuçlarınız yukarıya bakacak şekilde rahatça bacaklarınızın üzerine koyun. Bedeniniz doğal bir şekilde dik olsun.

Uygulama:

1. Nefeslerinizi sakinleştirin. Bir süre bedeninizin doğal bir şekilde nefes alıp vermesini izleyin. Hava burnunuzdan girsin ve burnunuzdan çıksın. Nefeslerinizin gittikçe daha derin, uzun ve yumuşak olmalarını izleyin. Doğal ama uzun ve yumuşak nefesler alın. 5 dakika kadar bu şekilde nefes alıp vermeyi sürdürün.

2. Şimdi burnunuzdan nefes almaya başladığınızda midenizin gittikçe büyüdüğünü ve *genişlediğini hissedin.*

Ağzınızdan nefes vermeye başladığınızda midenizin iyice küçüldüğünü hayal edin.

Bu şekilde 5 kez nefes alıp verin.

3. Şimdi burnunuzdan nefes alırken zihninizi tümüyle boş bırakın ve ağzınızdan nefes verirken midenizin 10 kat, 20 kat ve 100 kat küçüldüğünü hayal edin.

Bu şekilde 5 kez nefes alıp verin.

4. Şimdi karnınızın alt kısmındaki alt enerji merkezine doğru nefes valıp vermeye başlayın. Bu sırada kendi kendinize yüksek sesle şunları söyleyin:

Ter deliklerim açık ve evrensel enerjiyi içime çekiyorum (3 kez).

Kendimi aç hissetmiyorum (3 kez).

İhtiyaç duyduğum besini evrensel enerjiden alıyorum (3 kez).

5.Karnınızın alt kısmındaki alt enerji merkezine doğru nefes valıp vermeyi sürdürün. Bu sırada kendi kendinize yüksek sesle şunları söyleyin:

Midem kapandı (3 kez).

Artık enerjimi evrenden alıyorum (3 kez).

1 gün (en fazla 2 gün) bu durumda kalacağım (3 kez).

5. Şimdi avuçlarınızı göbek deliğinizin önüne getirin. Erkeklerde sol el altta sağ el üstte, kadınlarda sağ el altta sol el üstte olsun. Elleriniz göbek deliğinizin önünde olsun ya da derinize belli belirsiz temas etsin.

Evrendeki tüm enerjinin küçüldüğünü hayal edin. Evrende bulunan tüm enerji küçük bir enerji topu oluşturacak şekilde sıkışsın. Sıkışan bu enerji topunun avuçlarınıza geldiğini hayal edin.

Şimdi avucunuzdaki enerji topunu, avuçlarınızla birlikte karın deliğinizden başlayarak dıya açılan spiraller şeklinde karın boşluğunuzda hareket ettireceksiniz. İlk önce ellerinizile soldan sağa ve dışarıya doğru büyüyen bir spiral oluşturacak şekilde döndürün. Ellerinizle ve avucunuzdaki enerji topuyla soldan sağa doğru ve gittikçe büyüyen 9 daire çizeceksiniz. Daire büyüdüğünde göğüs kafesinizin altına ve kasıklarınıza kadar yayılmış olacak.

Ardından hareketin yönünü tersine döndürün ve bu kez içeriye doğru küçülen 9 daire çizdirin. En son dairede elleriniz yeniden göbek deliğinizin üzerine gelecektir.

Şimdi avucunuzdaki enerji topunun alt enerji merkezinize doğru itildiğini ve içeriye girdiğini hissedin.

6. Avuçlarınızı birbirine sürtüp iyice ısınmalarını sağlayın. Isınan avuçlarınızla gözlerinizin üzerini örtün. Avuçlarınız halen gözlerinizi kapatırken gözlerinizi açın ve ardından avuçlarınızı gözlerinizden çekin.

Avuçlarınızla yüzünüzü, boynunuzu, ensenizi ve boğazınızı süpürün.

Parmaklarınızı bir tür tarak gibi kullanarak 9 kez parmaklarınızı saçlarınızın içinden geçirin ve kafa derinize masaj yapın.

Omuzlarınıza, kollarınıza, belinize, göğsünüze, bacaklarınızın üstüne ve altına avuçlarınızla vurun.

Belinizi, böbreklerinizin bulunduğu bölgeyi avuçlarınızla ovun.

Ek:

Çalışmayı uyguladığınız sürece, sabah kalkar kalkmaz eğer erkekseniz 500 gr, kadınsanız 300 gr kadar suyu yavaş yavaş için. Suyu içerken ayakta durun.

Suyu içtikten hemen sonra en az 100 adım atarak yürüyün.

Yararları:

Hastalıkların iyileşmesini hızlandırır.

İç organları temizler.

Kilonuzu dengeler.

Bedendeki toksinlerin atılmasına yardımcı olur.

Kullanılan ilaçların etkilerini artırır.

Cildi canlandırır.

Bedensel dayanıklılığınızın artmasını sağlar.

Zihninizi canlandırır.

Enerjiyi Artırıcı ve Bedeni Arındırıcı Zayıflama Nefesi

Günümüzde, şişmanlık gittikçe halk sağlığını en fazla tehdit eden sorunlar arasında yer almaktadır. Kabaca bir ülke sıralaması yapıldığında ülkemizdeki şişman insan sayısının gittikçe arttığı görülmektedir. Amerika Birleşik Devletleri'nde halkın %30.6'sı aşırı kiloludur ve şişmanlıkta ilk sırada yer almaktadırlar. İngiltere %23 ile 3. sırada, Yunanistan %21.9 ile 5. sırada ve Türkiye %12 ile 18. sıradadır. Bu da ülkemizde yaklaşık olarak sekiz insandan birinin aşırı kilolu olduğu anlamına gelmektedir. Bu da hemen hemen 9 milyon insana karşılık gelmektedir. Bu 9 milyon insan, önümüzdeki 10 ila 20 yıl içinde kalp damar hastalıkları ve şeker hastalığı da dahil olmak üzere bir çok tehlikeli hastalığının pençesinde olacaklardır.

Şişmanlığın nedenlerini daha önceki bölümlerde incelemiştik. Bu nedenlerin içinde en önemlilerinden bir tanesi bedende yeterince sıcak enerji bulunmamasıdır. Bedende sıcak enerjinin yeterli miktarda bulunmaması, bedenin kilo almasına ek olarak zihnin yavaşlamasına, depresyona, canlılıkta azalmaya, cinsel enerjinin bozulmasına da yol açmaktadır. Bu nedenle aşırı kilo sorunu ile başa çıkmak için ilk olarak bedendeki sıcak enerjinin artırılması gerekmektedir.

Samimi olmak gerekirse, doğu öğretilerinde şişmanlık ve benzeri gibi sorunlar için tasarlanmış belli egzersizler bulunmamaktadır. Bunun yerine beden ve zihin sağlığını korumak için geliştirilen egzersizlerin bir kısmının kilo sorunlarının çözümünde de faydalı olduğu görülmüştür. Bu nedenle size burada göstereceğim egzersizi kilo sorununuz olmasa da diğer faydaları için yapmalısınız.

Arındırıcı Nefes

Hazırlık: Bu çalışmayı yapmanın en rahat yolu yere bağdaş kurarak oturmaktır. Eğer yere oturmakta zorlanıyorsanız bir sandalyeye de oturabilirsiniz ancak Uygulama bölümündeki egzersizler yardımıyla bedeniniz esnemeye başladığında bu egzersizi uygulamak için yere oturmalısınız. Fakat çalışmayı asla yatarak uygulamamalısınız.

Yere rahat bir şekilde oturduktan sonra bedeninizi doğal bir şekilde dik tutun. Bütün nefes egzersizlerinden önce olduğu gibi bu egzersiz öncesinde de tüm kaslarınızı gevşetin ve bırakan bedeninizdeki tüm ağırlık aşağıya çöksün.

Ellerinizi rahatça dizlerinizin üzerine koyabilirsiniz.

Bu nefes çalışmasında akciğerlerinizin tamamını dolduracak kadar nefes almanız ya da akciğerlerinizin tamamını boşaltacak kadar nefes vermeniz gerekmemektedir.

Çalışmayı uygularken yalnızca nefes vermeye odaklanacak, nefes alma işleminin doğal bir şekilde gerçekleşmesine izin vereceğiz. Yani nefesinizi, karın kaslarınızı zorlayarak siz vereceksiniz ama bedeniniz kendiliğinden, doğal bir şekilde nefes alacak.

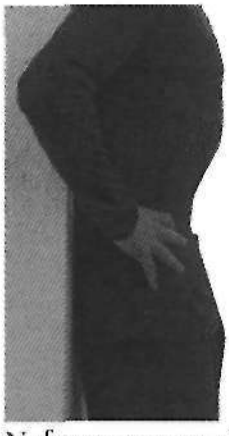
Nefesi burnunuzdan alıp burnunuzdan vermelisiniz. Bu nefesin ağızdan nefes alma ve verme şeklinde yapılan bir türü de bulunmakla birlikte bu nefesin amacı farlıdır. O nedenle kilo vermek ve bedeninizi arındırmak için burnunuzdan nefes almayı ve burnunuzdan nefes vermeyi unutmayın.

Bu nefeste karnınızın içeriye doğru keskin bir hareketi ile akciğerlerinizdeki havayı boşaltacaksınız. Büyük olasılıkla bu hareket sırasında akciğerlerinizdeki havanın %60-70'i boşalacaktır. Daha fazlasını boşaltmak için kendinizi zorlamamalısınız. Bu çalışmanın amacına aykırı olacaktır.

Arındırıcı Nefes'te ritm çok önemlidir. İlk başlarda 2 saniyede 1 kez nefes vermeniz ve almanız yeterlidir. Çalışmada deneyim kazandıkça bu ritmi 1 saniyede 1 nefes verme ve almaya kadar artırmalısınız.

Yine ilk başlarda birkaç kez nefes verip aldıktan sonra başınız dönebilir ve nefessiz kalabilirsiniz. Bu normaldir. Böyle bir şey olursa nefeslerinizi kendi haline bırakın ve dinlenin. Nefesleriniz normale döndükten sonra çalışmanızı tekrarlayabilirsiniz.

Uygulama:



1. Tümüyle gevşeyin ve karnınızı bir anda içeriye çekerek akciğerlerinizdeki havayı burnunuzdan boşaltın.

2. Nefes almak için herhangi bir şey yapmayın. Bırakın hava kendiliğinden içinize dolsun.

3. Nefes alır almaz yeniden karnınızı tek bir harekette içeriye çekin ve akciğerlerinizdeki havayı burnunuzdan boşaltın.

4. Akciğerlerinizdeki hava boşalır boşalmaz karnınızı serbest bırakın ve hava doğal olarak burnunuzdan akciğerlerinize aksın.

Nefes verme ve almayı belli bir ritm ile takrarlamayı sürdürün.

Çalışmada belli bir süre yoktur ancak genellikle 10 ya da 20 nefesten sonra dinlemenizi tavsiye ederim.

Yararları:

Bedeninizdeki yağların yakılmasını sağlar.

Akciğer kapasitenizi artırır. Kan dolaşımınızı hızlandırır.

Sindirim sistemini rahatlatır ve şeker hastalığının iyileşmesine katkıda bulunur.

Mide adelelerini güçlendirir.

Öfke, kıskançlık, nefret gibi olumsuz duyguların denetlenmesini kolaylaştırır.

Hastalıktan nedeniyle oluşan toksinlerin ve negatif enerjinin atılmasına yardımcı olur.

Beden ısınını artırır ve toksinlerin atılmasını hızlandırır.

Cildinizi canlandırır.

Uyarılar:

Ülser ve gastrit sorununuz varsa bu nefes çalışmasını yumuşak bir şekilde uygulamalısınız.

Kalp sorununuz, yüksek tansiyonuz, epilepsiniz varsa bu nefes egzersizini uygulamamalısınız.

Enerji Verici Nefes

Bu nefes çalışması beden enerjisinin belirgin bir şekilde artmasına yardımcı olacaktır. Fakat Arındırıcı Nefes'e oranla daha zorlayıcı bir nefestir. Nefesin daha ileri seviyelerinin çalışılması için mutlaka bir öğretmene ihtiyacınız olacaktır. Bununla birlikte bu nefesin ilk seviye çeşitlemesini kitap yardımıyla kolayca öğrenebilir ve bütün faydalarından yararlanabilirsiniz.

Enerji verici nefesi, alt enerji alanımızdaki sıcak enerjiyi artırmak için kullanabilirsiniz. Eğer böyle yapacaksanız nefes egzersizinin hemen ardından bir sonraki bölümde anlattığım şekilde meditasyon çalışmanızda fayda olacaktır. Özellikle T'ai Chi Ch'uan, Savaş Sanatları çalışan ve şifa alanında çalışan insanların alt enerji alanında enerji toplamaları üzerinde çalıştıkları alanda çok daha başarılı olmalarını sağlayacaktır.

Bu nefes egzersizini düzenli uygulamaya başladığınızda günlük yaşam enerjinizin belirgin bir şekilde arttığını fark edeceksiniz. Özellikle dolaşım sorunu olan ve sabah uyanmakta zorlanan insanlar bu nefesi uygulamaya başladıklarında bu sorunların ortadan kalktığını göreceklerdir. Bununla birlikte çalışma gece yatmadan önce uygulanırsa uyumayı zorlaştırabilir. Bu nedenle bu nefes egzersizini sabah programınızda kullanmanız daha uygun olacaktır.

Hazırlık: Bu çalışmayı yapmanın en rahat yolu yere bağdaş kurarak oturmaktır. Eğer yere oturmakta zorlanıyorsanız bir sandalyeye de oturabilirsiniz ancak Uygulama bölümündeki egzersizler yardımıyla bedeniniz esnemeye başladığında bu egzersizi uygulamak için yere oturmalısınız. Fakat çalışmayı asla yatarak uygulamamalısınız.

Yere rahat bir şekilde oturduktan sonra bedeninizi doğal bir şekilde dik tutun ve gevşeyin. Ellerinizi rahatça dizlerinizin üzerine koyabilirsiniz.

Bu nefes çalışmasında nefes alma ve nefes verme süresinin ve miktarının eşit olması gerekmektedir. O nedenle üzerinde odaklanmanız gereken en önemli konu budur. Nefes almanın vermeden daha uzun olduğu ya da nefes vermenin almaktan daha uzun olduğu nefes çalışmaları da bulunmaktadır ve bunların her biri farklı amaçlara hizmet etmektedir.

nefes alma ve verme süresinin eşitlendiği bu nefes, dengeli bir enerji yaratmak için bu eşitliğe ihtiyaç duyar.

Bir önceki nefes egzersizinde olduğu gibi bu nefes egzersizinde de yalnızca burnunuzdan nefes alacak ve burnunuzdan nefes vereceksiniz. Bir eğitmen yardımı olmadan ya da çalışmada iyice ustalaşmadan bu çalışmayı derin nefes alarak ya da vererek uygulamamalısınız. Akciğerlerinizin %60'ını doldurup boşaltmak yeterli olacaktır.

Çalışmada dikkat etmeniz gereken en önemli ayrıntılardan bir tanesi de karnınızı içeriye çekerken diyaframınızı değil, karnınızın daha alt kısmını kullanmanızdır. Bu egzersizi diyaframınızı kasmadan uygulamalısınız. %60 nefes alma ve nefes verme kuralına uyarsanız bu sorunu yaşamadığınızı göreceksiniz.

Uygulama:

1. Tümüyle gevşeyin ve karnınızı içeriye, omurganıza doğru çekerek akciğerlerinizdeki havanın %60 ya da %70'ini burnunuzdan boşaltın.

2. Nefes vermeyi bitirdiğinizde, burnunuzdan nefes almaya başlayın ve akciğerlerinizin % 60 ya da %70'ini hava ile doldurun. Nefes alma ve nefes verme süreniz eşit olsun.

3. Nefes alır almaz yeniden karnınızı içeriye çekerek akciğerlerinizdeki havayı burnunuzdan boşaltın.

4. Akciğerlerinizdeki hava boşalır boşalmaz burnunuzdan nefes alarak akciğerlerinizi yeniden doldurun.

Bu nefes çalışmasını ilk başlarda 1 saniyede nefes alıp 1 saniyede nefes vererek yapacaksınız. Egzersizde deneyim kazandıkça yarım saniyede nefes alıp yarım saniyede nefes verebileceksiniz.

Çalışmada iyice ustalaşıncaya kadar nefeslerinizi %60-%70'ten daha derin bir hale getirmeyin. Nafas alma ve vermenin ritmik bir şekilde, birbirini tekrar ederek devam etmesi gerekmektedir.

10-20 nefes alıp verdikten sonra gevşeyip dinlenin.

Yararları:

Bedendeki enerjinin belirgin bir şekilde artmasını sağlar.

Bedeni ısıtır.

Zihnin sakinleşmesini sağlar.

Bedeni toksinlerden arındırır.

Kanınızdaki oksijen miktarını artırır.

Uyarılar:

Ülser ve gastrit sorununuz varsa bu nefes çalışmasını yumuşak bir şekilde uygulamalısınız.

Kalp sorununuz, yüksek tansiyonuz, epilepsiniz varsa bu nefes egzersizini uygulamamalısınız.

Kendini Bilmek

2002 yılıydı sanırım. Karlı bir kış gününde, bir seminer sonrasında, Çin'den yeni dönmüş olan bir arkadaşımla bir bardak çay içip sakin bir müziğin eşliğinde sohbet ediyorduk. Arkadaşım, ileri seviye Taocu çalışmalar uyguluyor ve önemli ustaların öğrenciliğini yapıyordu.

O karlı İstanbul gününde sonbetimizin konusu "Anlam ve Amaç"tı. Sohbetin bir yerinde ona, kendini ruhsal çalışmalara adamasının ardındaki motivasyonunun ne olduğunu sordum. Soruma çocukluğundan bir anısını anlatarak yanıt verdi:

"Sanırım 4 ya da 5 yaşlarımdaydım. Annem öldüğü için anneannem ile yaşıyordum. Yaşlı bir kadındı ve bana 19. yüzyıl alışkanlıklarını öğretiyordu. Bu alışkanlıkların bir kısmı da terbiyeli olmak ve sakin sakin oturmaktı.

"O gün sıradan bir gündü ve ben anneannemin yanında bir odada sakin sakin oturuyordum. O sırada gözüm, salonun bir köşesinde duran eski saate takıldı. Hani altında şu her saniye bir sağa bir sola gidip gelen büyük topuzları olan eski saatleri bilirsin... İşte onlardan biriydi. Gözüm saniyelere takıldı ve hipnotize olmuş bir şekilde zamanın saniye saniye geçtiğini fark ettim. Bir anda 'zaman' denilen kavramı algılayıverdim. Bu farkındalıkla birlikte kendi zamanımın sınırlı olduğunu ve bir gün öleceğimi de fark ettim. Hayatımda ölüm korkusunu ve sonlu olduğum gerçeğinin ağırlığını ilk kez o zaman şiddetli bir şekilde hissettim. Bu o kadar büyük bir korku oldu ki benim için ölümü yenmenin bir yolunu bulmam gerektiğini düşündüm.

"Senin anlayacağın, ruhsal yola çıkışımın ardındaki en büyük motivasyon ölüm korkum oldu."

Aklıma bir ustamın, " Herkes ölümden korkar" lafı geldi ve arkadaşımı onayladım.

Kendi motivasyonumu düşündüğümde ölüm korkusunu bulamıyordum. Şu anki bilincimle ölüm bana korkutucu bir şey gibi gelmiyordu. Belki zamanı arkadaşım kadar güçlü bir şekilde fark edemiyordum. Yine de kim bilir belki ölümle yüzyüze gelsem ölümden korkardım. Orada sakin sakin otururken, hayatım boyunca böyle bir korku duymadığımı düşündüm.

Ölüm korkusuna en yakın duyguyu 1987 yılında 31 Aralık günü yaşamıştım. O da korku değil de nefes almamıza karşın akciğerlerinizi bir türlü dolduramazsınız ya bazen.. işte öyle bir duyguydu. Bu duygunun hemen ardından ise ilk büyük ruhsal deneyimimi yaşamıştım.

Çocukluğumu anımsadığımda beni harekete geçiren şeyin başka bir şey olduğunu anımsadım. Benim motivasyonum ölüm korkusu değil, kim olduğum sorusuydu.

Tıpkı arkadaşım gibi ben de henüz okula gitmediğim bir yaşta, sanırım 4-5 yaşlarımda, özellikle yalnız olduğum zamanlarda bir anda bedenimden ayrılmış gibi olur ve genellikle kendimi odanın tavanındaki bir köşeden izler ve kendime seslenirdim: "Cem...Cem...Cem???"

Adım bana bir anlam ifade etmezdi. Cem denilen bu şeyin ne olduğunu anlamaya çalışır ama ona bir türlü bir anlam veremezdim. Elim, ayağım, giydiklerim, bedenim ve ismim beni bir türlü tanımlamazdı. Cem denilen şeyin kim ya da ne olduğunu sorar ama bir yanıt bulamaz ve büyük bir şaşkınlık ve umutsuzluk yaşardım.

İşte bu şaşkınlık ve kim olduğum sorusu benim ruhsal arayışımın ardındaki itici güç oldu.

Daha sonradan tüm ruhsal öğretilerin bir tek temel soru üzerinde yükseldiğini öğrendim: "Kendini tanımak."

2002 yılında bu sohbeti yaptığımız arkadaşım, Taocu ölümsüzlerle çalıştı ve sonunda 2008 yılında kendisi de ölümsüzlük olarak adlandırılan ruhsal olgunluğun ilk adımını atmayı başardı. Artık bilincinin bütünlüğü hiç bozulmayacak ve bir yaşamdan sonrakine geçerken hep aynı bilinçte olacaktı. Bu aşamayı aşmasıyla birlikte bir takım önemli yetenekler de sergilemeye başladı. Maddeleri dokunmadan hareket ettirmek ya da bede-

ninden neredeyse 220 volt elektriğe karşılık gelecek miktarda enerji yayabilmek gibi.

Kendisini ilk kutlayanlar arasında ben de vardım. Çok mutluydu ve onun mutluluğu kalbimdeki mutluluğu daha da artırdı. O sırada Çin'deydi ve mektuplaştığımızda bana "Artık ölümden korkmama gerek kalmadı. Sayısız hayatlarımda bana eziyet eden bu korku artık bitebilir" dedi.

Eğer ruhsal bir yolda bir yol arkadaşımız varsa onun bu tür başarılarının sizi ne kadar mutlu ettiğini anlatamam.

Derken aradan biraz zaman geçti ve arkadaşım yaklaşık bir sene sonra, artık bir ölümsüz olmasına ve bir takım yeteneklerle donanmasına karşın halen temel korkusunun ortadan kalkmadığını söyledi. Ben kimim sorusu aklını kurcalıyordu ve ona karşı yapacak hiçbir şey yoktu. Dağları yerinden bile oynatsa temelde kim olduğu gerçeğini bilememek ona ölüm korkusu kadar acı veriyordu. Sonunda büyük güçler peşinde koşmanın bile temelde bir yanılgı olduğunu ve asıl gerçeğin kim olduğumuz sorusuna yanıt verip Tanrı ile birleşmenin bir yolunu bulmak olduğunu keşfettiğini söyledi. Derken yolunu "aydınlanma yolu" diyebileceğimiz Chan/Zen yoluna çevirdi.

Arkadaşımın bu sözlerini okurken Chan öğretmenimin, ölümsüzlük çalışmaları yapmam konusundaki yorumları aklıma geldi: "Bütün bunlar, aydınlanmamış bir zihnin oyunları. Güzel oyunlar şüphesiz ama temel soruya bir yanıt veremeyecek oyunlar. Bu nedenle kim olduğunu anlamalı ve bu temel soruya yanıt vermelisin."

Binlerce yıl önce Budha, aynı korkular ve sorularla harekete geçti. Ne sahip olduklarının, ne beden dediği bu kütlenin, ne de diğer tanımların onu anlatamayacaklarını ve acısını dindiremeyeceklerini fark edip sahip olduğu her şeyi bırakarak temel sorulara yanıt bulmaya çalıştı. Bu yolculuk sırasında her tür aşırılıktan geçerek sonunda orta yol dediği ılımlılık yolunu buldu ve zihnini durdurarak tanımların ötesinde, tanımlamayan, doğmamış olan ve ölmeyecek olan gerçek "kendisi" ile, gerçek "kimliği" ile tanıştı ve mutlak aydınlanmaya ulaşarak "Budha" yani "Aydınlanmış Varlık" adını aldı.

Kim olduğumuz sorusu, modası ve önemi asla geçmeyen temel sorudur. Tüm arayışlarımızın kaynağında bu soru vardır. Bu soruya yanıt vermek için yola çıkabilir ya da bir takım tanımlarla kendimize gerçekte olmayan bir ego inşa edebiliriz. Ego dediğimiz bu

yanılgı, tanımlardan ördüğümüz bir hayaldir. Bu hayal kendinizi gerçekte olduğumuz şeyden başka bir şey olarak hissetmemize neden olurken, dünyayı da gerçekte olduğundan farklı bir şey olarak görmemize neden olmaktadır. Chan ustası ise "Aydınlanma nedir?" sorusuna: "Şeyleri oldukları gibi görmek" diye yanıt verecektir.

Beden ve nefes egzersizlerinin en büyük faydası, bu tür bir sorgulama için bize gereken gücü vermesidir. Böyle bir güce sahip olmadan bu yolculuğu yapmak çok zordur. Bunun nedeni son derece basittir. Hatalı da olsa, eksik ve yanıltıcı da olsa kendimizi kendimiz ile ilgili bir sürü tanımla kimliklendirir ve bu tanımların toplamına "BEN" deriz. Oysa bunların hiçbiri "BEN" değildir; yalnızca birer tanımdır. Nasıl ki "Su" dediğimizde bu sözcüğün kendisini içemezsek, "BEN" dediğimizde de bu tanım bizim gerçekte kim olduğumu anlatmaz. Fakat tüm dünyayı ve kendimizi bu tanımlarla algıladığımız için, bu tanımların ortadan kalkması "bildiğimiz her şeyin" ortadan kalkması anlamına gelir. Bu da sıradan bir insanın altından kalkabileceği bir deneyim değildir. Sıradan bir insanın böyle bir gücü yoktur ve bu deneyim ona derin bir korku verir.

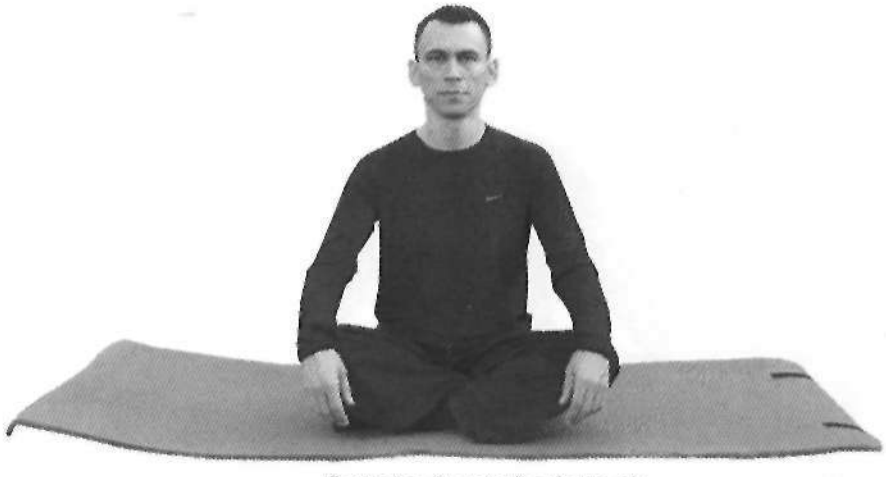
Beden ve nefes egzersizleri sayesinde güçlenen bilinç ise bu tür bir sorgulama için güç bulabilir. Bir yandan işlerliğini korurken bir yandan gerçekte kim olduğu sorusuna yanıt arayabilir. Bu nedenle de doğru beden ve nefes egzersizlerinin meditasyonla ya da basitçe farkına olma çalışmasıyla tamamlanmasında büyük fayda bulunmaktadır. Bu çalışma sayesinde, daha önceki çalışmalardan toplanan enerji, bedene ve zihne sağlık kazandırmanın ötesinde kim olduğumuz sorusuna yanıt bulmak için de kullanılabilir.

Öyleyse, gelin hep birlikte, "Ben kimim?" sorusuna yanıt bulmak için bir ağacın altına oturan Budha'nın uyguladığı yöntemi uygulayalım ve gerçek kendimiz ile tanışmaya çalışalım.

Meditasyon

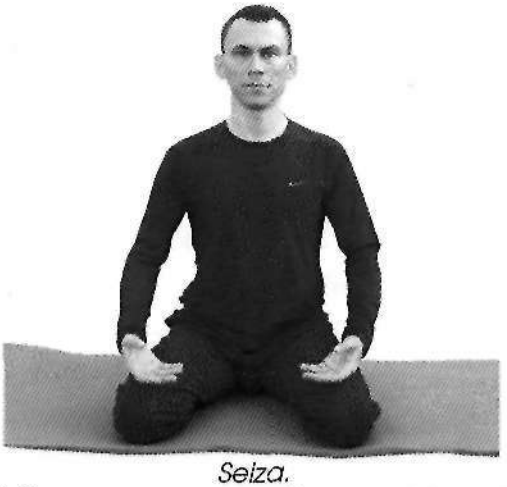
Hazırlık: Meditasyon uygulamak için en iyi oturuş yere bağdaş kurarak oturmaktır. Bununla birlikte eğer yerde oturmakta zorlanıyorsanız bir sandalyeye de oturabilirsiniz. Eğer bir sandalyede oturmayı tercih ediyorsanız bu durumda, sırtınızı geriye yaslamayın ve ayaklarınızı yere basın. Ayaklarınızın arasında yaklaşık olarak omuzlarınızın genişliğinde bir açıklık olsun.

Eğer yere oturmayı tercih ediyorsanız. Aşağıda gördüğünüz oturuşlardan birini tercih edebilirsiniz.

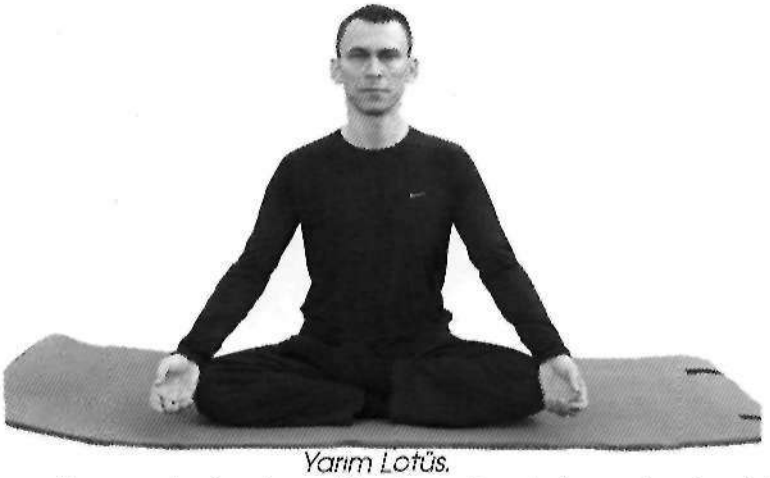


Bağdaş kurarak oturmak.

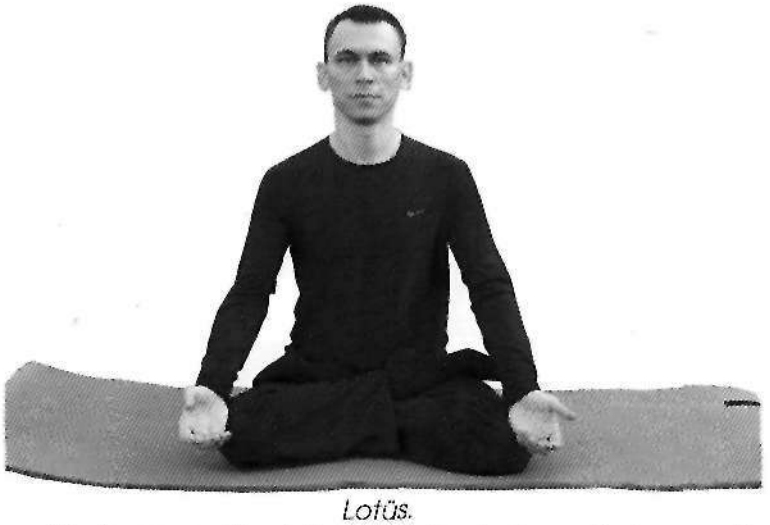
Burma oturuşu.
Bir bacağınız, diğer bacağınızın önünde olmalı.



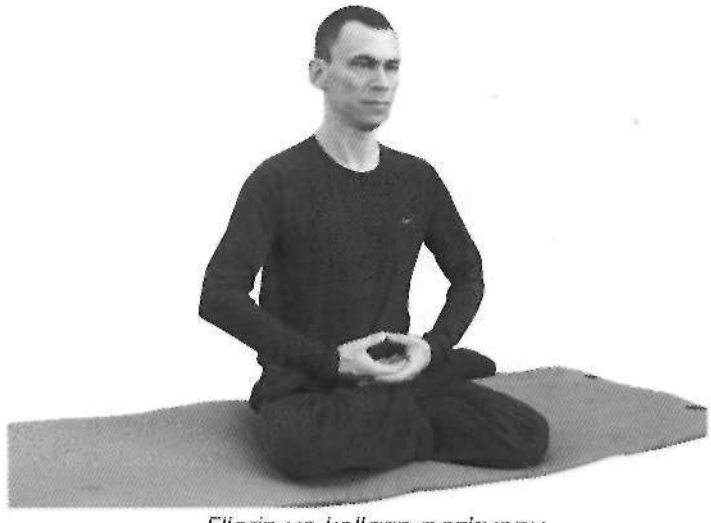
Seiza.
Dizlerinizi kırın ve ayak parmaklarınızı birbirine değdirin.



Yarım Lotüs.
Bir ayağınız yerde dururken diğer bacağınız kalçanızda olmalıdır.



Lotüs.
Bir bacağınızı sağ kalçanızın, diğerini ise onun üzerinden sol kalçanızın üzerine koyun.



Ellerin ve kolların pozisyonu.

Yere oturduktan sonra sırtınızı doğal bir şekilde, kendinizi kasmadan dik tutun. Başınızı öne eğmeyin ya da arkaya yatırmayın. Dilinizin ucunu üst, ön dişlerinizin biraz gerisinde damağınıza değdirin.

Kollarınızı bedeninize yapıştırmayın. Koltukaltlarınızda, sanki burada bıldırcın yumurtası taşıyormuşsunuz gibi hafif bir aralık olsun.

Ellerinizi kucağınıza yerleştirin. Sol avucunuz altta, sağ avucunuz üstte olsun. Başparmaklarınızın uçları hafifçe birbirine değsin.

Eğer gözlerinizi açık tutmayı tercih ederseniz, 2 metre kadar ileride bir yere odaklanmadan bakın. Dilerseniz gözlerinizi kapalı da tutabilirsiniz.

Meditasyon sırasında yalnızca burnunuzdan nefes alıp verin.

Uygulama:

Bedeninizi serbest bırakın ve gevşeyin.

Şimdi ilk olarak nefesinizi fark edin.

Nefes alırken havanın içinizi doldurmasını izleyin. Nefes verirken "1" diye sayın.

Havanın yeniden içinize dolmasını izleyin ve yeniden nefes verirken "2" diye sayın.

Nefeslerinizi hiçbir şekilde kontrol altına almaya çalışmayın. Bırakın bedeniniz canı nasıl istiyorsa o şekilde nefes alıp versin. Siz yalnızca nefes alışınızı ve nefes verişinizi izleyin.

Her nefes verişinizi sayarak meditasyon yapmayı sürdürün. "10"a geldiğinizde, saymayı buradan devam etirmeyin ve yeniden başa dönerek "1" diye sayın.

Aklınıza düşünceler geldiğinde bunları uzaklaştırmaya çalışmayın. Bunun yerine nefesinizi saymayı sürdürün.

Eğer aklınızdaki bir düşünceye takılıp da nefesinizi saymayı unuttuğunuzu fark ederseniz nerede kaldığınızı bulmaya çalışmayın. Yeniden "1" diyerek saymaya başlayın.

Yapmanız gereken tek şey izlemek: Çevrenizi, bedeninizi, nefesinizi, duygularınızı, düşüncelerinizi ve kendinizi.

20 ya da 30 dakika sonra meditasyonunuzu yavaşça bitirin.

Bedeninizi minik hareketlerle meditasyon durumundan çıkarın. Avuçlarınızla yüzünüze, başınıza, ensenize, göğsünüze, sırtınıza ve bacaklarınıza masaj yapın.

Ayağa kalkın ve birkaç dakika yavaş yavaş bulunduğunuz odada ya da dışarıda yürüyüş yapın.

Enerjiyi Odaklayıcı Meditasyon: Ek Çalışma

Bu meditasyon çalışmasını bedeninizde nefes yardımıyla yarattığınız sıcak enerjiyi karnınızın alt kısmına toplamak ve burada enerjiyi daha da güçlendirmek için kullanabilirsiniz. Çalışmayı nefes egzersizlerinden ya da meditasyon uygulamasından sonra kullanabilirsiniz.

Hazırlık: Bir önceki egzersizdeki hazırlık çalışmalarının tamamı bu çalışma için de geçerlidir.

Tek fark ellerin konumudur. Bu çalışmada göbek deliğinizin altında bulunan alt enerji alanını avuçlarınızla örtmeniz daha iyi olacaktır. Bunun için eğer erkekseniz sol eliniz atta, sağ eleniz üstte; kadınsanız sağ eliniz altta sol eliniz üstte olacak şekilde avuçlarınızla karnınızın altını örtmelisiniz.

Uygulama: Zihninizi göbek deliğinizin 2 cm kadar altında, bedeninizin merkezindeki bir noktaya odaklayın. Bu bölgedeki hareketi ve ılıklığı hissedin. Bunu yaparken zihninizde herhangi bir şey canlandırmayın. Yalnızca bu bölgeyi izleyin. 5-10 dakika kadar bu şekilde, göbek deliğinizin altında bulunan alt enerji alanını izledikten sonra nefes alın.

Nefes verirken enerjinin göbek deliğinizden aşağıya apışaranıza indiğini hissedin ya da hayal edin. Ardından nefes alırken enerjinin belinizden yukarıya doğru yükseldiğini, belinizin hizasında bir yerden yeniden bedeninizin merkezindeki alt enerji alanınıza girdiğini hissedin. Enerjiyi nefes verirken aşağıya indirip, nefes alırken yukarıya çıkararak, bu şekilde 3-4 kez döndürmeyi sürdürün.

Ardından yeniden bedeninizin merkezindeki alt enerji alanına odaklanın.

5 dakika kadar sonra dilerseniz enerjiyi yeniden daire şeklinde döndürebilirsiniz.

Çalışmanızı bitirdiğinizde, yüzünüze, başınıza, ensenize, sırtınıza, göğsünüze ve bacaklarınıza masaj yapın. Ardından ayağa kalkın ve bulunduğunuz odada ya da açık havada birkaç adım atarak yürüyün.

Önerilen Egzersiz Programı

Çoğu okuyucunun aklı, bu kitaptaki egzersizleri ne şekilde ve ne zaman yapacağı konusunda karışabilir. Deneyim kazandıkça kendi egzersiz programınızı yaşama alışkanlıklarınıza göre düzenleyeceksiniz. O zamana kadar size önerdiğim egzersiz programını uygulayabilirsiniz.

Egzersiz programında doğal ritmleri uygulamakta fayda vardır. Bu nedenle sabahları bedeni canlandıracak ve bedendeki sıcak enerjiyi artıracak egzersizlere odaklanırken akyamları daha sakin ve bedeni serinletecek egezersizlere odaklanmak iyi olabilir.

Eğer belli bir sağlık sorununuz varsa "Beden Nefesi" ve "Organları İyileştirici Nefes" gibi çalışmaları herhangi bir zaman, ihtiyaç duydukça ve sabah-akşam uygulayabilirsiniz.

Sabah Egzersiz Programı: 1. Aşama

Hayat Ağacını Canlandırmak

Nefese Hazırlık Masajı

Diyafram egzersizi

Akciğerlerin Alt Bölümünü Hazırlamak

Akciğerlerin Üst ve Yan Bölümlerini Hazırlamak

3-3-6 nefesi

Enerjiyi Odaklayıcı Meditasyon

Sabah Egzersiz Programı: 2. Aşama

Hayat Ağacını Canlandırmak

Nefese Hazırlık Masajı

Diyafram Egzersizi

Arındırıcı Nefes

Enerji Verici Nefes

Enerjiyi Odaklayıcı Meditasyon

Akşam Egzersiz Programı: 1. Aşama

Hayat Ağacını Canlandırmak (18. egzersizden 24. egzersize kadar)

Nefese Hazırlık Masajı

3-3-6 Nefesi

Beden Nefesi

Nefesin Odaklanması

Meditasyon

Hayat Ağacını Canlandırmak (24. egzersiz)

Akşam Egzersiz Programı: 2. Aşama

Hayat Ağacını Canlandırmak (18. egzersizden 24. egzersize kadar)

Nefese Hazırlık Masajı

3-3-6 Nefesi

Beden Nefesi

Organları İyileştirici Nefes

Meditasyon

Hayat Ağacını Canlandırmak (24. egzersiz)

Yapmak ve Bırakmak

Eğer beden enerjinizi geliştirmek ve ruhsal yolculukta ilerlemek istiyorsanız, başlangıç aşamasında tıpkı bir bahçevan gibi davranmalısınız.

Bir bahçevan, tohumu toprağa koyar ve suyunu verir. Bitkinin güneş alacak bir yerde bulunmasını sağlar. Çevresindeki zararlı otları temizler. Ondan sonrasını doğaya bırakır.

Topraktan ilk filiz çıktığında, bitkinin büyümesi için onu tepesinden tutup çekiştirmez. Gerektiğinden fazla su verirse bitkinin çürüyeceğini bilir. Bütün gün bitkinin başında beklemesinin bitkinin büümesini hızlandırmayacağını da bilir. Dedim ya, suyunu verir, güneş almasını sağlar, zararlı otları temizler ve geri kalanı doğaya bırakır.

Siz de aynı şeyi yapmalısınız. Her gün 1 ya da 2 kez egzersizinizi yapın. Ardından egzersizinizi bırakın ve dış dünya ile ilgilenin. Keyifle işinizi yapın. Karnınızı düzgün besinlerle doyurun. Günlük yaşamın mucizelerini görmek için gözlerinizi dışarıya yönlendirin. Kafanızdaki düşünceleri dinlemek yerine çevrenizdeki sesleri dinleyin. Arkadaşlarınızla zaman geçirin. Sizinle aynı yolda yürüyüp yürümemelerinin, sizinle aynı görüşte olup olmamalarının önemi yok. Bu arada bırakın içinizdeki enerji büyümeyi sürdürsün. Siz yalnızca sabah ve akşam birer kez çalışmanızı yapın ve geri kalanı doğaya bırakın.

İnsan bedenindeki enerjinin büyümesinin belli bir hızı vardır. Bu süreyi çabuklaştıramazsınız; ama uzatabilirsiniz. Beden enerjinizin tam olarak olgunlaşması 7 sene sürecektir. Ne yaparsanız yapın bu süreyi kısaltamayacağınızı bilin. Eğer başında durup beklerseniz bu süre asla geçmez. Bunun yerine yapın ve bırakın. Aklınızı ona takmayın.

Fakat mutlaka her gün çalışın. Eğer her gün çalışırsanız, bir gün farkına bile varmadan

ne kadar büyük bir yol kat ettiğinizi göreceksiniz. Eğer yapmazsanız şu sözleri anımsayın:

"Gençler Tao'yu duyduklarında onu izlemezler.
Orta yaşlılar Tao'yu duyduklarında onu bazer izler bazen izlemezler.
Yaşlılar gayretle Tao'yu izlemek isterler; ama bunun için geç kalmışlardır."

Son Söz: Yalanla Yaşamak ya da Normali Kabul Etmek

Hergün trafikle boğuşurken bu ömür törpüsü şehirden kurtulmak istiyorsunuz öyle değil mi? Televizyon başında geçirdiğiniz uzun saatlerin sonucunda yorgun argın yatağa girdiğinizde ve sabah aynı yataktan hiç dinlenmemiş gibi sürünerek çıktığınızda kendinizi mutsuz hissediyorsunuz. Bir zamanlar insanların mutlu olduğuna ama artık bu modern hayatın insanı makineleştirdiğine inanıyorsunuz. Şöyle bir zamanlar insanların yaşadığı gibi basit bir hayat yaşamak için neler vermezdiniz? Küçük bir bahçe, hergün "Nasılsınız?" dediğiniz komşular, kuş cıvıltıları, televizyonsuz akşamlarda arkadaşlarla sohbet etmek, hergün ölen insanları, çıkan savaşları, ekonomik krizleri dinlemek zorunda kalmadığınız bir hayat, topraktan aldığınız besinin içinde kimyasal madde ya da hormon olmadığına emin olmak, buz gibi suyu kuyudan içmek... Cennet gibi bir hayat yani...

Bir de içinde bulunduğumuz duruma ve bu modern hayatımıza bakmaya ne dersiniz?

Her tür zorluğuna karşın öyle bir çağda yaşıyoruz ki, bir zamanlar bir günde aşılabilecek zorlu yolları dakikalar içinde aşabiliyoruz. Bundan birkaç yüz yıl önce yalnızca adını bildiğimiz bir iki gezginin yıllar boyunca maceralara atılarak ulaşabildikleri diyarlara bir uçağa binip birkaç saatte ulaşabiliyoruz. Yakın bir geçmişe kadar yalnızca kralların ya da soyluların sahip olduğu pek çok ayrıcalık günümüzde sıradan bir insan için gün-

delik bir yaşamın parçası artık. Düşünsenize, her gün duş alabilir, hiçbir çaba harcamadan evimizin her odasını ısıtabilir, başka kıtalarda üretilen egzotik besinleri yiyebilir, her akşam film, tiyatro ya da konser izleyebiliriz. Henüz yüzyıl öncesine kadar bir başka kıtadaki bir insandan haber almak için aylarca beklememiz gerekirken bugün bu iletişimi görsel ya da sesli olarak anında kurabiliriz. Yolumuzu bulmak için harita okumamıza bile gerek kalmıyor, gelişmiş GPS (Küresel Konumlama Sistemi) araçları yardımıyla herhangi bir adrese neredeyse gözümüz kapalı gidebiliyoruz. Tarladaki ürünümüz konusunda endişeye kapılıp bir kahinden bize havanın nasıl olacağını tahmin etmesini beklemek yerine gelişmiş meteoroloji sistemleri yardımıyla don ya da kuraklık uyarısını günler öncesinden alabiliyoruz. Bir zamanlar yalnızca seçkin bilginlerin sahip olabildikleri bilgilere internet üzerinden ya da bir kitabevinden hemen sahip olabiliyoruz. Bir kaç yüzyıl öncesine kadar imparatorları bile öldüren hastalıklar bizim için basit bir antibiyotikle tedavi edilebilir durumda. Eğer gözlerimiz bozuksa, retina üzerine yapılan bir müdahale ile yeniden görebilir, bir uzvumuz (allah göstermesin) koparsa yerine protez bir uzuv taktırabiliriz. Yüzyıl öncesine kadar doğum sırasında neredeyse her 10 bebekten 4'ü ölürken bugün bu oran belki de 100'de 1'in bile altında. Belki eskiden olsa siz bile doğum sırasında ölecektiniz ama günümüz teknolojisi sizi yaşattı ve size hayat denilen bu büyük armağanı sundu. Bir zamanlar imparatorlar bile yaşlandıklarında paralarının olup olmayacağına emin olamazken bugün sıradan bir insan bile emeklilik maaşı ile yaşlılığını güvence altına alabildiğini biliyor. Yakın bir zamanda evlendiğimiz insanla mutsuz bir hayatımız bile olsa boşanmak düşünülemez bir lanetken bugün bunu rahatça yapabiliyoruz. Bir iki yüzyıl öncesine kadar yaşayacağımızı ömür ile ilgili beklentimiz 40-50 yılı geçmezken bugün 80 ya da 90 yaşlarına kadar yaşamak bizim için son derece ulaşılabilir bir hedef. Gördüğünüz gibi o kadar da kötü bir çağda yaşamıyoruz. Belki geçmişe oranla bazı şeyleri kaybettik ama karşılığında çok önemli şeyler kazandık.

Peki ama niçin mutsuzuz? Niçin enerjisiziz? Niçin sağlıksızız?

Gelişen bilim ve teknoloji, insanın yaşamını kolaylaştırıp uzatırken bir yandan da onu bir takım sıkıntılar ile yüzyüze bırakıyor. Bu kaçınılmaz bir gerçek. Yine de hissettiğimiz bütün bu olumsuzlukların suçlusu gerçekten teknoloji mi?

Bence öyle değil.

Günümüzde hiçbir çağda görülmedik ölçüde psikolojik sıkıntılar ile boğuşuyor, bunca güvenliğe karşın kendimizi güvensiz hissediyor, yüzlerce insanın bir arada yaşadığı apartmanlarda ya da sitelerde yalnızlığın pençesinde kıvranıyor, bizi eğlendirecek bunca oyuncağa karşın sıkılıyor, gelişmiş spor yöntemleri ya da bilimsel tekniklere karşın şişmanlıyor, normalin üzerinde beslenmemize karşın kan değerlerimiz incelendiğinde beslenme yetersizliği yaşadığımızı görüyoruz. Dahası güvensizliği, yalnızlığı, sıkıntıyı, depresyonu, şişmanlığı normal ve olağan karşılıyoruz.

Çok tuhaftır ki, yolda karşımıza şişman bir hayvan çıksa ya da bir hayvanın enerjisiz bir şekilde insanlardan uzak durduğunu görsek hemen onda bir sorun olduğunu düşünüyoruz. Bir hayvanın ya da canlı varlığın doğal halinin şişmanlık ya da enerjisizlik olduğunu kabul edemiyoruz. Bunun anormal bir durum, belki bir tür hastalık olduğunu söylüyoruz. Oysa, kendimiz de dahil olmak üzere her gün sokaklarda, işimizde ve evimizde karşılaştığımız ya da bir arada olduğumuz binlerce insanın enerjisiz, şişman, mutsuz, huzursuz, sinirli olmasını normal karşılıyoruz. Peki ama eğer şişmanlık, enerjisizlik, sinirlilik, saldırganlık, mutsuzluk bir hayvan ya da canlı için kabul edilemez, sağlıksız ve "anormal" durumlarsa, bize ne oluyor? Canlılar için anormal kabul ettiğimiz bu durumları nasıl oluyor da kendimiz ve insan nesli için normal kabul ediyoruz?

Peki ama hangisi gerçek? Sağlıksız, sinirli, saldırgan, mutsuz ve şişman olmanın "anormal" bir durum olması mı yoksa bütün bunların "normal" ve olağan kabul edilmesi mi?

Lütfen burada bir süre durun ve düşünün. Sizce hangisi normal, hangisi daha gerçek? Ama cidden düşünün. Size öğretilenlerle değil ya da aklınızı kullanıp bir tarafı haklı çıkarmaya çalışarak da yapmayın bunu; cidden düşünün. Tarafsız bir gözle duruma bakın. Canlı türlerinin tamamı için anormal kabul ettiğiniz bir durumu kendiniz ve kendi türünüz için normal kabul etmeniz sizce normal mi?

Eğer düşündükten sonra bunun normal bir durum olmadığına karar verirseniz o zaman da kendinize şu soruyu sorun: Ben ve benim türüm, diğer canlılar için anormal kabul ettiği bir durumu niçin kendisi için normal kabul ediyor? Niçin size şişman olmak, mutsuz olmak, depresyonda olmak, sinirli olmak tuhaf, yanlış, anormal ve sağlıksız gelmiyor? Niçin bu tür sorunları olan bir hayvan gördüğünüzde onda bir sorun olduğunu ve hemen müdahale edilmesi gerektiğini düşünüyorsunuz da kendinizde ya da çevreniz-

deki insanlarda aynı durumu gördüğünüzde ortada bir sorun olduğunu düşünmüyorsunuz?

Bir sonuca varabildiniz mi? Bu soruya bir yanıtınız var mı; ama kaçamak bir yanıt değil, gerçek bir yanıtınız var mı?

Ya da soruyu bir de şu açıdan sorayım size: Bu konu üzerinde düşündükten sonra bu durumun tıpkı diğer canlılar için olduğu kadar biz insanlar için de anormal ve sağlıksız bir durum olduğunu kabul ediyor musunuz?

Eğer yanıtınız evet ise o zaman gelin durumu biraz daha dikkatli inceleyelim.

Sizce anormal bir durumu normal kabul etmenizin nedeni ne olabilir? Bana, bu durumu kendinizin zaten normal kabul etmediğinizi söyleyebilirsiniz. Peki ama o zaman niçin hâlâ bu durumdasınız? Evet, evet sizi işitiyorum. Elinizden geleni yaptığınızı ama iradenizin zayıf olduğunu ya da yaptıklarınızın işe yaramadığını söylüyorsunuz bana, belki de ne yapılacağını tam olarak bilmediğinizi de ekliyorsunuz sözlerinize.

Peki şöyle bir söz duymuş muydunuz daha önceden? "Eğer elinizdeki sorun çözümsüzse bilin ki sorun sizsiniz!"

Efendim? Bazılarınız duydu öyle mi? Çok güzel. Peki sizce bu ne demek?

"Bu sorunu çözemiyorum çünkü sorunun nedeni benim!"

Sizi yürekten alkışlıyorum. Evet, sorun sizsiniz! Sizin bakış açınız ve anlayışınız; ve elbette buna neden olan büyük yalan!

Bu tür olumsuz durumların canlı türleri için sağlıklı ve normal olmadığını biliyorsunuz ama yine de nedense kendiniz ve sizin türünüzden olanlar için bu durumu normal kabul edebiliyorsunuz. Ne de olsa bu konuda kulağımıza fısıldanan bir sürü masal, bir sürü efsane var. Siz bu masalları dinleyip rehavet içinde uykulu bir duruma sürüklenirken elbette bu masalda anlatılan duruma kaptırıyorsunuz kendinizi. Kulağınıza fısıldıyorlar: "Şu yiyecekte bu kadar kalori var. Hormonların fazla çalışıyor. İnsanlar belli bir yaşa gelince kilo alır. Artık eskiden olduğu kadar hareketli yaşamıyoruz bu da elbette kilo almamıza neden oluyor. Hareketsiz yaşadığın için sağlıksız oluyorsun. Doktora daha sık gitmelisin. Biraz daha paran olsa mutlu olursun. Seni anlayan insanlarla bir arada olursan mutlu olursun. Şimdi uyu. Merak etme. Kimse sana zarar veremeyecek. Bak ne kadar

çok insan senin durumunda. Yalnız değilsin. Uyu, keyfine bak. Ben seni korurum. Ben sistemim. Ben insanlığın toplam bilinciyim. Ben teknolojiyim. Ben devletim. Ben bilimim. Ben her şeyim.. Seni korurum. Korkma; yalnızca uyu. Uyu... Göz kapakların ağırlaşıyor. Endişe etmen gereken bir şey kalmadı. Uyu... Uyu..."

Kim mi fısıldıyor? Ama biraz önce size kim olduğunu zaten kendisi söylemedi mi?

"Ben bilimim, ben teknolojiyim, ben devletim, ben insanlığın toplam bilinciyim, ben annenim, ben babanım, ben öğretmeninim, ben eğitim sisteminim, ben televizyonda izlediğin filimim, ben tarihinim, ben insanlığım, ben dini inançlarınım, ben her şeyim!"

Evet, içinde yaşadığınız bu "şey" size bu büyük yalanı söylüyor. Siz daha bu dünyaya yeni gözlerini açmış minicik bir bebekken, beşiğinizde başlıyor bu masallar, bu yalanlar. Bu yalanları o kadar uzun bir süre dinliyorsunuz ki, artık onlar sizin için birer gerçeğe dönüşüyor. Tıpkı yavaşça ısıtılan suyun içindeki kurbağa gibi kendi kendinize zarar verdiğinizi fark etmiyorsunuz bile.

O meşhur deneyi bilirsiniz: Eğer kaynar suyun içine bir kurbağa atarsanız hemen suyun dışına sıçrar; ama kurbağayı ılık suyun içine koyar ve suyu yavaş yavaş ısıtırsanız, kurbağa bu suyun içinden kaçmaya çalışmaz ve sonunda haşlanarak ölür. İşte siz, bu masalla büyütülen ve onu dinlemeyi sürdüren tüm insanlar yavaşça ısıtılan suyun içindeki kurbağalarsınız!

Bu yalan o kadar büyük, o kadar ustalıkla söylenmiş bir yalan ki gözünüzün önünde gerçeği gösteren binlerce kanıt olmasına karşın siz bunları fark edemeden yalana inanmayı sürdürüyorsunuz.

Varolan gerçeği görmek yerine bir yalana inanıyor ve bir yalanı, bir hayali gerçek sanıyorsunuz. Üstelik tüm yaşamınızı bu yalanın, bu inancın önermeleriyle düzenliyorsunuz.

Peki ama gerçeğin yerine gerçek olmayan bir durumu koyan ve buna inanan insanlara ne denir biliyor musunuz?

Bilmiyorsanız söyleyeyim: Şizofren!

Şizofreni hastaları, kendi kafalarında yarattıkları bir gerçeğe inanır ve hayatlarını buna göre yaşamaya çalışırlar. Bazı bilim insanlarına göre bunun nedeni beyin kimyasındaki

değişiklikler, doğum travmaları, beyin ameliyatları gibi fiziksel yaralanmalardır; hatta genetik aktarımla sürdürülen bir hastalık olduğu bile düşünülmektedir. Bazı bilim insanlarına göre ise bu rahatsızlık, "Yaşanamaz bir durumda yaşayabilmek için geliştirilmiş bir stratejiler bütünüdür!"

Sizce hangi tarafın söylediği doğru? İki tarafın da... Şizofreni bu iki durumun da bir sonucu olarak açığa çıkabiliyor. Çok karmaşık bir rahatsızlık ve pek çok türü bulunuyor ama her durumda hastalığın temelinde gerçek yerine yapay gerçekliğin konulması var.

Bazı ilerici bilim insanlarına göre şizofreni türlerinden bir kısmı kesinlikle, "Yaşanamaz bir durumda yaşayabilmek için geliştirilmiş bir stratejiler bütünü." Bu öyle bir şey ki, yalnızca bu stratejiler, bu inanışlar sayesinde içinde bulunduğunuz durumda yaşabiliyorsunuz. *Aksi taktirde içinde bulunduğunuz durumda hayatta kalmanız mümkün* değil.

İşte size günümüz insanının genel profili... Pek çok psikiyatrın, bilim insanının hatta sizlerin bu yargıma karşı çıkacağınızı biliyorum. Ben kim oluyorum da sizlere şizofren olduğunuzu söyleyebiliyorum? Ne haddini bilmez bir insanım ben? Hem böyle bir yargıda bulunmak için eğitimim var mı? Her şeyden önemlisi diplomam var mı bakalım ha? Belki de diplomam var. Hmmm, o zaman bu durumda aklı karışmış bir bilim insanıyım. Yok yok bir bilim insanı değil bir şarlatanım, hatta belki de bir bilim anarşistiyim. Koskoca bir bilim bunu kabul etmezken ben kim oluyorum da ortaya çıkıp size hepinizin şizofren olduğunu söyleyebiliyorum? Kendimi ne sanıyorum ben? Bu diplomayı bana kim verdi? O diploma sahte mi yoksa?

Bütün bu ithamlarınızda haklısınız. Ben güvenilmez bir insanım çünkü insanlara depresyonda olmalarının, şişman olmalarının, mutsuz olmalarının normal olmadığını söylüyorum. Üstelik bunun üstesinden gelebileceklerini anlatıyorum. Bunun anormal bir durum olduğunu nasıl söyleyebilirim? Bunca bilim kurumu, ilaç şirketi, sağlık ürünleri üreticileri, sağlık hizmetleri, eğitim kurumları boşuna mı çalışıyor yani? İnsanlar o kadar aptal mı ki bu kurumlara yılda yaklaşık 4 trilyon dolar para harcıyor?! (İnanılmaz değil mi? İşte size bir kaç örnek: Türkiye 42 milyar $, ABD 2 trilyon $, Çin 454 milyar $, Avustralya 64 milyar $, Rusya 91 milyar $, İngiltere 168 milyar $, Almanya 275 milyar $... Bu paraları kim kazanıyor sizce?)

Ama yine de beni dinlemeyi sürdürüyorsunuz değil mi? Niçin peki? Neden şüpheleniyorsunuz?

Bakın size "Ishmael" adındaki bir romandan bir bölüm aktarayım:

"Bir zamanlar üniversitedeyken," dedim sonunda, "felsefe dersi için bir ödev hazırladım. Verilen ödevin tam olarak ne olduğunu hatırlamıyorum- epistomolojiyle ilgili bir şeydi. İşte kabaca ödevde anlattıklarım: Bilin bakalım ne oldu. Naziler sonuçta savaşı kaybetmediler. Savaşı kazandılar ve gelişip büyüdüler. Dünyayı ele geçirdiler ve kalan yahudileri ayrıca çingeneleri siyahları, hintlileri ve kızılderilileri de yeryüzünden sildiler. Sonra bunlar da bitince Rusları, Lehleri, Bohemyalıları, Moravyalıları, Bulgarları, Sırpları, Hırvatları - bütün Slavları yokettiler. Daha sonra da, Asya'nın bütün insanları, Polinezyalılar ve Koreliler ve Çinliler ve de Japonlarla işe koyuldular. Bu çok ama çok uzun zaman aldı, ama hepsi bitiğinde, dünyadaki herkes yüzde yüz ariydi ve hepsi çok ama çok mutluydular.

'Doğal olarak okullardaki ders kitapları ariden başka bir ırktan, Almancadan başka bir dilden, Hitlerizm'den başka bir dinden, ya da Nasyonel Sosyalizm'den başka bir politik sistemden söz etmiyordu. Bunun bir anlamı olmazdı. Ondan birkaç nesil sonra, ders kitaplarına isteseler bile farklı bir şey koyamazlardı, çünkü farklı birşey bilmiyorlardı.

"Fakat birgün, Tokyo'da New Heidelberg üniversitesinde iki genç öğrenci sohbet ediyorlardı. İkisi de ari ırka özgü o yakışıklı tiplerdendi, ama bir tanesi müphem şekilde endişeli ve mutsuz görünüyordu. Bu Kurt idi. Arkadaşı sordu: 'Neyin var Kurt? Neden böyle sürekli sıkıntı içinde dolaşıyorsun?' Kurt cevap verdi: 'Söyleyeyim Hans, beni tedirgin eden - şiddetli bir biçimde tedirgin eden bir şey var.' Arkadaşı bunun ne olduğunu sordu. 'Şu,' dedi Kurt, 'küçük bir şey hakkında bize yalan söylenildiği hissediyorum ve bu çılgınca hissi silkip atamıyorum.'

Peki siz neden şüpheleniyorsunuz? Beni niçin dinlemeyi sürdürüyorsunuz?

Size bu yalanı kimin söylediğini aktardım. İyi ama böyle bir yalan söylemekteki kazancı ne?

Çok basit! Bu yalanı sürdürmek zorunda çünkü kendi varoluşu bu yalana bağlı. Eğer insanlar bu yalanı fark ederlerse artık böyle yaşamak istemezlerdi. O zaman da bir gecede

bilinen medeniyet kendini sonlandırırdı. Korkmayın! Bu, insanlığın toptan yok oluşu anlamına gelmezdi. Ertesi gün hâlâ toplu taşım araçları işlerdi (yani sanırım), hâlâ hastaneye gittiğinizde tedavi olurdunuz; ama artık sizden istenen yaşamı yaşamazdınız. Belki yönetim sistemleri, eğitim sistemleri çökerdi. Pek çok şirket artık ürün satamaz hale gelirdi. Yine de insanlığın sonu filan olmazdı. Sadece yalancılar ortadan kaybolmak zorunda kalırlardı.

Sizce niçin zorunlu eğitim ilk önce 5 yıldan 8 yıla çıktı; şimdi ise 11 yıla çıkarılmaya çalışılıyor? Hatta yakın bir zamanda zorunlu eğitimin 5 yaşında başlaması gerektiği konuşuluyor? Üniversite mezunu olmayan bir insan iş bulma umudu taşıyor mu? Peki ya ünversite mezunu olan bir insan? Son zamanlarda üniversiteler neredeyse zorunlu hale getirilecek ve yüksek lisans ile doktora yapmayan birisi iş bulamayacak. Niçin böyle oluyor sizce? Üniversiteyi bir yana bırakırsak bütün eğitim hayatınız boyunca ne öğreniyorsunuz? Çok düşünmeyin ben size hemen söyleyim: 4 işlemi. Eğer özel bir okula gittiyseniz belki bir yabancı dil; o kadar. Bunun için ne kadar zaman harcıyorsunuz? 11 yıl! Dört işlem öğrenmek için 11 yıl!

Böyle olabilir ama durumu biraz hafife alıyorum öyle değil mi? Asıl amaç elbette 4 işlemden çok daha fazlasını öğretmek. Bizi üniversiteye hazırlamak, hayata alıştırmak değil mi?

Peki ama 100 öğrenciden kaç tanesi 4 işlem haricinde bir bilgi ile donanıyor? 5'i mi 10'u mu? Yoksa 20'si mi? Peki 20 kişi olsun. Geriye kalan 80 kişi ne oluyor peki?

Gelin olaya bir de şu açıdan bakalım. Ben iddia ediyorum ki herhangi bir öğrenciye 4 işlemi 30 günde öğretebilirim. Ardından gerekli kabul edilen tüm becerileri de en fazla 5 yıl içinde bir öğrenciye kazandırabilirim. (Bunun içinde yabancı dil, tarih, el becerileri, yetenekli oldukları alanlarda temel eğitim de dahil. Bu arada lütfen artık herkesin standart olduğunu ve her öğrencinin standart olarak şunları bilmesi gerektiğini, bunu bilemeyen bir öğrencinin başarısız olduğunu söylemeyi bir yana bırakın. Bazı çocuklar çam tohumu olacaktır, bazıları ise ardıç. Çam tohumunun ardıç ağacına dönüşememesi bir başarısızlık değildir. Asıl ardıç olmaya kalkarsa korkun çünkü o zaman doğasına karşı çıkacaktır. Çirkin ördek yavrusu masalını çocuklarınıza okuyorsunuz ama onu gerçekten anlıyor musunuz?)

Haydi diyelim ki ben çok iddialı davrandım 10 yıl olsun bu süre. Bir çocuğun 6-7 yaşlarında okula başladığını varsayarsak (ki günümüzde ana okulları da bir tür okul kapsamında ve çocuklar 4-5 yaş itibariyle bu okullara gidiyorlar), demek ki en geç 16-17 yaşlarında tümüyle hayata atılmaya hazır bireyler haline geliyorlar. Tıp, mühendislik gibi teknik alanlarda eğitim almak isteyenleri bir yana ayırın (ki bunlar bile bence 16-17 yaşlarına kadar öğretilebilir), geriye 100 öğrenciden 60'ı kalsın. 16-17 yaşında her yüz öğrenciden 60 tanesi hayata atılmaya hazır durumda. Hemen bir işe girebilir ve çalışmaya başlayabilirler.

Yalnızca ülkemizde 2008-2009 yılında okul öncesi, ilköğretim ve ortaöğretimdeki toplam 14 milyon öğrenci bulunuyor. Bu da yaklaşık her 10 senede bir 14 milyon genç insanın iş hayatına atılması anlamına geliyor. 14 milyon iş!

Ben bu hesabı sizler için son derece hafifleterek yaptım; çünkü bana göre bu genç insanların 14-15 yaşlarında iş hayatına girmelerine engel olacak (teknik anlamda) hiçbir şey yok. Onlara tüm beceriler kazandırılabilir; tıpkı bundan 100 yıl önce olduğu gibi.

Fakat bu kadar iş yaratmak mümkün değil. O zaman şöyle yapalım en iyisi: 14-15 yaşında gençleri hâlâ çocuk kabul edelim ki çalışmasınlar. Televizyonumuzla, kitaplarımızla, eğitim sistemimizle, her şeyimizle onlara bu yaşta insanların yardıma muhtaç çocuklar oldukları fikrini kazandıralım. Hay allah bu da yetmedi biz buna en iyisi 20 yaş diyelim. Evet evet, şimdi yirmi yaşlarında hâlâ çocuk olduklarına inandıralım onları. Pardon? Vietnam savaşı çıktı değil mi? Evet 18 yaşındaki çocuklar çalışamaz gerçi ama ölebilir ve öldürebilir! (Bu arada 1. ve 2. Dünya Savaşları'nda bile insanlar bu kadar genç yaşta savaşa gönderilmiyorlardı.) E ama hâlâ çok insan var, bunların hepsine iş bulamayız. En iyisi gelin bir üniversiteden mezun olmayan insanın iş bulmasını zorlaştıralım. Dolayısıyla hayata atılma yaşını en azından 22-24 yaşa çıkarmaya çalışalım. Bu sayede aynı zamanda 16 yıl boyunca bu çocukların okul masrafları, kalemi, kitabı, dergisi, kıyafeti vs gibi harcamalardan da yaklaşık yıllık 3 trilyon dolar civarında bir iş alanı da yaratabilir (dünya genelinde 15 yaş altında 1.8 milyar çocuk var) ve ekonominin çarklarının daha rahat dönmesini sağlayabiliriz.

Merak etmeyin bu örnekleri daha fazla sürdürmeyeceğim. Sadece eğitim alanında söylenen yalanın niçin söylendiğini örneklerle görmeniz için anlattım bunları size. Şimdi

siz bu örnekleri modaya, sağlığa, siyasete, dini inançlara kadar tüm alanlara yayabilirsiniz. Eğer dikkatli incelersiniz, hepsinin altında bir yalan olduğunu ve bu yalanın söylenmesinin tek nedeninin "sistemin" kendi varlığını sürdürmeye çalışması olduğunu göreceksiniz. Daha da acınası durum nedir biliyor musunuz? Yalan söyleyen bu yalanı niçin söylediğini unutmuş ve kendisi de bu yalana inanmıştır artık.

İşte bütün bu inançların bir sonucu olarak da bir insanın mutsuz, depresif, yalnız, enerjisiz ve şişman olmasını normal kabul ediyoruz!

Ben ise size diyorum ki, bir insanın mutsuz, yalnız, enerjisiz ve şişman olması doğal ve normal bir durum değildir! Bu yalnızca bebekliğimizden beri bize söylenen, inandırıldığımız bir yalandır; o kadar!

Ben bir anarşist değilim. Amacım kargaşa yaratmak değil. Ben bir insanım ve tek amacım doğal bir canlı olmak. Doğal herhangi bir canlının sahip olduğu yetenekleri kullanmak. Mutlu, elimden geldiğince sağlıklı ve huzurlu yaşamak. Bu durum nasıl ki bir ceylanın, bir aslanın, bir karganın doğal hakkıysa bunun benim de doğal hakkım olduğuna inanıyorum. Sağlıklı olmak, huzurlu ve mutlu olmak, ideal kiloda olmak sizin doğal haliniz ve hakkınız. Size tavsiyem bunu talep etmeniz.

Peki ama bunu nasıl talep edebilirsiniz? İlk olarak inandırılmış bir zihinin zalim hapishanesinden kurtulmanız gerekiyor. Bu hapishaneden kurtulmanın tek çaresi ise doğru bilgi ile donanmak. Bakın size yine bir örnek vereyim. Geçenlerde, bir arkadaşımın verdiği zayıflama kursunda, onun ricası ile öğrencilere basit bir nefes egzersizi gösterdim. Aradan bir hafta geçtikten sonra bu öğrenci yanıma geldi ve "Cem bey, size teşekkür etmek istiyorum," dedi.

"Rica ederim ama bana niçin teşekür ediyorsunuz?" diye sordum.

Bana, ayağındaki bir topuk dikeni nedeniyle yıllardır sorun yaşadığını, bir çok tedavi denediğini ve bunlara bir sürü para harcadığını ama bir türlü iyileşemediğini söyledi. Nefes egzersizi uygulamaya başladığında ise topuk dikeni bir kaç gün içinde ortadan kalkmış. Ben de kendisine bu iyileşmenin aslında nefes egzersizinden ziyade bu sırada bel kaslarının gevşemesinden kaynaklandığını anlattım; çünkü dizler ve ayaklar ile ilgili sorunların büyükçe bir kısmı bel bölgesindeki sorunlardan kaynaklanır. Bir düşünün:

bir yanda basit ama rahatsız edici bir sorunu ortadan kaldırmak için harcanan onca para, çekilen onca sıkıntı, diğer yanda ise basit bir egzersiz ile acı çekmeden, para harcamadan sorunun çözümü var.

Aynı durumu diğer pek çok sağlık sorununda da gördüm. Bazen bir arkadaşım baş ağrısından şikayet edip hemen ilaca uzanır. Eğer yakınlarındaysam "Bir dakika bir şey deneyim olmazsa ilaç içersin," derim bu arkadaşlarıma; çünkü bilirim ki çoğu zaman bu tür baş ağrıları boyun ya da sırt adelelerindeki basit bir kasılmadan kaynaklanır. Kısa bir masaj sonrasında kendilerine gelir ve sanki sihirli bir şey yapmışım gibi davranırlar.

Zaman zaman verdiğim eğitimlere katılan kilolu öğrencilerimden şu tür yorumlar alırım: "Yıllardır zayıflamak için diyet yaparım; bir sürü zayıflama merkezine gittim ama bir türlü kilo veremedim. Versem bile bu kiloları hemen geri aldım. Sizin kursunuzda nasıl oldu da hızla kilo verdim ve kilolarım geri gelmiyor?"

Kendilerine bunun çok basit bir nedeni olduğunu söylerim. Kilolu olmak doğal bir durum değildir. Bu eğitimler sırasında ilk olarak bedeni ve zihni olması gereken doğal duruma getirmeye çalışıyoruz. Beden doğal durumuna geri döndüğünde doğal olarak sağlıklı olmayan, doğal olmayan, işine yaramayan şeyleri bırakıyor. Bu kadar basit.

İçinde yaşadığımız yalan, sağlıklı olmayı, günlük hayatı sürdürebilir olmakla eş tutuyor. Oysa bu, sağlıklı olmak değil yalnızca hayatta kalma mücadelesi vermek. Sağlıklı olmak ise zihinsel ve fiziksel olarak rahat, enerjik ve huzurlu olmak demek; anlamlı bir hayat yaşamak demek. Kendi varlığı için savaş veren ve size yalanlar söyleyen sistem ise elindeki trilyonlarca dolara karşın ne yazık ki bunu sağlayamıyor.

Bu nedenle ilk olarak bir yalanı yaşamakta olduğunuzu fark edip, içinde yaşadığınız durumun, sağlıksızlığınızın, enerjisizliğinizin ve şişmanlığınızın doğal olmadığını kabul etmeyi öğrenmelisiniz. Bu durumu "normal" olarak kabul ettiğiniz sürece ne yazık ki gerçekliğiniz bu olacak ve bunu değiştirmek için hiçbir şey yapamayacaksınız. Yaşadığınız gerçekliğin doğal ya da normal olmadığını kabul etmek çok önemli bir şeyi gerektirir: Cesareti!

Sistem kulağınıza yalanlarını fısıldayıp dururken bu cesareti bulmak her zaman kolay bir iş değildir. Size eğer onun dediğini yapmazsanız aç kalacağınızı, toplum dışı olacağı-

nızı, başınıza iş açılacağını, mutsuz olacağınızı, kocanızın ya da karınızın artık sizi sevmeyeceğini, çocuklarınızın artık sizinle gurur duymayacağını, arkadaşsız kalacağınızı söylecektir. Bu nedenle bu yalana inanmanın tek çareniz olduğuna inanacak ve güvenliği cesur ve özgür bir yaşama tercih edeceksiniz. Peki ama karşılığında ne kazanacaksınız? Şu anda kazancınız size yetiyor mu? Mutlu musunuz? Karınız ya da kocanız şu an olduğunuz insan olduğunuz için sizi daha mı çok seviyor, çocuklarınız sizinle daha fazla mı gurur duyuyor? Sevgi dolu bir arkadaş çemberiyle mi kuşatılmış durumdasınız? İdeal kiloda, mükemmel sağlık durumunda mı yaşıyorsunuz?

Günümüzde ideal kilo adı altında sunulan şey bile ne yazık ki sistemin parçası olan hakim grupların belirlediği bir şey. Çoğu insan için ideal kiloda olmak neredeyse sağlıksız bir zayıflık halinde yaşamak anlamına geliyor. Filmler, dergiler ve reklamlar aracılığıyla ideal kilonun sağlıksız bir zayıflık olduğunu sanıyoruz. İdeal kiloda olduğuna inanan pek çok kadın öğrencimi incelediğimde çoğunun ortak sorununun "adet dönemi sorunları" ve "duygusal iniş çıkışlar" olduğunu görürüm. Derslerim sırasında onlara göre biraz tombullaştıklarında (inanın bana bu yalnızca kafalarındaki bir şey) adet dönemleri düzelir ve duyguları dengelenmeye başlar.

Bu nedenle sağlık konusunda bile idealleri sistemin belirlemesine izin vermeyin. Bedeniniz doğru ve doğal yaşamak için gerekli olan tüm araçlarla donanmış durumda. Elbette zaman zaman hastalıklar olacaktır. Bu da dünyada yaşamanın bir parçasıdır. Elbette yaşlanacaksınız; bu da yaşamanın bir parçasıdır. Ama sürekli yorgun olmak, sürekli hasta olmak, şişman olmak, zamanından önce yaşlanmak doğal bir durum değildir. Bu nedenle bu durumu normal kabul etmeyi bırakın. Yapmanız gereken tek şey, içinde yaşadığınız bu gerçekliğin doğal olmadığını kabul etmek ve ardından doğru yöntemi kullanarak kendinizi doğal halinize geri döndürmek.

Bu, sandığınızdan çok daha kolay ulaşılabilir bir hedef ve size bu kitapta, bunun ilk adımını gösterdim.

Bundan sonrası ise tümüyle size kalmış durumda. Yolculuğa çıkabilir ya da kulağınıza fısıldanan yalanı dinlemeyi sürdürebilirsiniz. Eğer yolculuğunuza devam etmek istiyorsanız, beni ve diğer yol arkadaşlarınızı nerede bulacağınızı biliyorsunuz.

Cem Şen
Yaşam Merkezi
www.cemsen.com.tr

Cem Şen Yaşam Merkezi

www.cemsen.com.tr

Cem Şen Yaşam Merkezi Eğitim Programı

Mükemmel Beden

Zihin ve Bedeni Birleştirme Çalışması

Hareketli Çalışmalarla Alt Enerji Merkezinin Güçlendirilmesi

Mükemmel Nefes ve Canlılık

Beden Nefesi ve Nefesin Hazırlanması

Enerji Verici Nefes Çalışmaları

Mükemmel Enerji Dengesi

Duruş Çalışmaları

Alt Enerji Merkezinin Güçlendirilmesi

Meditasyon

Zihnin Yolu

Mükemmel Duygular

Orta Enerji Merkezinin Hazırlanması

Beden Dışındaki Enerji Kaynaklarıyla Bağlantıya Geçilmesi

Şifa Çalışmaları

Mükemmel Akış Durumu

T'ai Chi Ch'uan

Ruhun Yolu

Üst Enerji Merkezi Çalışmaları

Öğretmenin Yolu

Mükemmel Beden Asistanlığı ve Eğitmen Kursu

Mükemmel Zihin Asistanlığı ve Eğitmen Kursu

Bedenin Yolu

"Çünkü ömür dediğimiz şey, hayata sunulmuş bir armağandır.

Ve hayat, sunulmuş bir armağandır insana."

—Ataol Behramoğlu

Beden, yaşam denilen armağanı deneyimlemek için bize sunulmuş bir araçtır. Bu araç ne kadar iyi işlerse insan da yaşamı o kadar dolu dolu deneyimlemektedir.

Sürekli ağrıyan, katı, gerilimlerle dolu, kan dolaşımı zayıflamış, şişman ve vaktinden önce yaşlanan bir bedenle hayatın tadını çıkarmak mümkün değildir. Bu nedenle mükemmel bedeni yaratmak, hayatı dolu dolu deneyimlemek ve yaşanılan her anın tadını çıkarmak demektir.

Cem Şen Yaşam Merkezi, bu amaçla en seçkin doğulu ve batılı uygulamaları bir araya getirmektedir. Bu uygulamalar binlerce yıldır, seçkin bir azınlık tarafından mükemmel sağlığa ulaşmak amacıyla kullanılan uygulamalardır.

www.cemsen.com.tr

Mükemmel Beden

Mükemmel beden yolculuğunda, stresle başa çıkmak, kronik yorgunluk, hastalık, depresyon, kilo sorunları, kas gerilimlerinden kaynaklanan baş ağrıları, sinirlilik, şeker dengesi, uyku sorunları gibi yaşam kalitesini olumsuz etkileyen pek çok sorunun ortadan kalkmasına yardımcı olacak fiziksel egzersizleri öğreneceksiniz.

İnsan bedeninin diğer canlı türlerine göre en önemli özelliği, omurgasının eşsiz yapısıdır. İki ayağı üzerinde duran insan, yerden ve gökyüzünden gelen enerjileri bedeninde mükemmel bir dengede birbirine karıştırma becerisine sahiptir. Bu anlamda insan omurgası tıpkı bir tür Yaşam Ağacı olarak insanın fiziksel, zihinsel ve ruhsal evreminin merkezinde bulunmaktadır. Omurga üzerindeki sinirler, doğrudan doğruya iç organların işlevlerini kontrol etmekte ve bu sayede iç organlarımızın sağlığının kontrolünü üstlenmektedir. Sinirlerimiz ise yine omurga üzerindeki enerji merkezleri tarafından yönetilmektedir. Tüm bunlara ek olarak omurga, beyin ile bedenin geri kalanı arasındaki iletişimi sağlayan bir tür iletişim ağı olarak işlemektedir. Bu durumda, omurgadaki herhangi bir katılık, eğrilik ya da sorun, doğrudan doğruya hem fiziksel hem de zihinsel sağlığı olumsuz etkilemektedir.

Ne yazık ki günümüz insanının genel sorunu omurgasının olması gereken sağlıklı durumda olmamasıdır. Modern yaşamın alışkanlıklarıyla da desteklenen bu sorun ne yazık ki sıradan spor ya da egzersiz programlarıyla ortadan kaldırılamamaktadır. Adeleler güçlenip esnese bile omurga doğru çalıştırılmadığı için arzu edilen mükemmel sağlığa asla ulaşılamamaktadır.

Günümüzde, baş ağrısı, depresyon, iç organ rahatsızlıkları, erken yaşlanma gibi bir sürü sorunun kaynağının omurga olduğu bilinmediği için de yalnızca semptom gideren tedavilere milyarlarca dolar harcanmakta ama yine de bu sorunlar ortadan kaldırılamamaktadır. Oysa omurga canlandırıcı basit bir kaç egzersiz sayesinde bedenin kısa sürede mükemmel sağlığa ulaşması mümkündür. Bu başarıldığında Yaşam Ağacı canlanmakta ve hem fiziksel hem de zihinsel anlamda daha sağlıklı, mutlu ve huzurlu bir yaşamın kapısını aralamaktadır.

Mükemmel Beden yolculuğunda, binlerce yıldır doğulu seçkinler tarafından kullanılan bir seri egzersiz öğrenilecektir. Bu egzersizler ahşıldık aerobik egzersizlerin tersine bedeni tüketmeyen, bir yandan gevşetirken bir yandan da güçlendiren ve esneten egzersizlerdir. Bu nedenle de egzersiz programı tamamlandığında beden tükenmiş olmak yerine enerji ile dolmaktadır.

Ayakta, yatarak ve otururak yapılan bir seri esnetici ve güçlendirici egzersiz sayesinde omurga canlandırılırken, kan ve oksijen akışı bedenin en uç noktalarına kadar ulaşmaktadır. Bu sayede bedende durgunlaşmış kan harekete geçmekte ve toksinler hızla bedenden atılmaktadır.

Omurganın farklı bölümlerine odaklanan bu canlandırıcı egzersizlerin bir diğer önemi de beyin ile organlar arasında bilgi akışını sağlayan serebro-spinal sıvıların hareketini canlandırmasıdır. Serebro-spinal sıvıların akışının rahatlaması, bedendeki pek çok sorunun kendiliğinden iyileşmesini sağlamakta ve bunlara ek olarak bağışıklık sistemini güçlendirmektedir. Güçlenen bağışıklık sistemi ise yalnızca canlılık kazanmamızı sağlamakla kalmayıp aynı zamanda hastalıklara karşı direncimizi de artırmaktadır. Tek başına bu egzersizler bile HPV, kronik bronşit, sindirim sistemi sorunları, uykusuzluk, kronik yorgunluk, baş ağrıları, alerjik rahatsızlıklar gibi pek çok sağlık sorununun ortadan kalkmasına yardımcı olabilmektedir.

Cem Sen Yaşam Merkezi

Mükemmel Nefes ve Canlılık

Mükemmel nefes yolculuğunda, yalnızca stres ve kronik yorgunluk ile başa çıkmakla kalmayacak aynı zamanda bedeninizin enerji depolarını nasıl dolduracağınızı da öğreneceksiniz. Bu çalışmaların bir diğer faydası da beynin en içte kalan serebelum, medula ve temporal lob gibi bölümlerini canlandırmasıdır. İç organların işlevini ve cinsel faaliyetleri yöneten beynin alt bölümlerinin canlanması mükemmel fiziksel sağlığa ulaşma-

mıza yardımcı olmaktadır.

İnsan bedeninin iki temel enerji kaynağı bulunmaktadır. Bunlardan bir tanesi besinlerden diğeri ise nefesten alınan enerjidir. Besinlerden alınan enerji, nefesten alınan enerjinin yerini tutmamakla birlikte nefesten alınan enerji besinlerden alınan enerjiyi destekleyebilecek güce sahiptir. Çoğu zaman doğru nefes alışkanlığına sahip olmayan bir insan enerji ihtiyacını besinlerden karşılamaya çalışmakta ve bunun sonucunda da kilo sorunları yaşamaktadır.

Tüm nefes teknikleri "etkin" ve "edilgen" olarak iki sınıfa ayrılmaktadırlar. Etkin nefeslerin görevi bedeni ve enerji depolarını canlandırmak, edilgen nefeslerin görevi ise bedenin gevşemesini ve kendini iyileştirici güçlerini açığa çıkarmasını sağlamaktır.

Bedenimizin içinde 3 tane enerji deposu bulunmaktadır. Bu enerji depolarının her birinin farklı bir görevi vardır ve her biri beynimizin farklı bölümleri ile ilişki içindedir.

En altta, karnımızın alt kısmında bulunan enerji depomuz yakın bir zamanda "ikinci beyin" olarak adlandırılan bağırsak bölgemizde yer almaktadır. Bu beyin, tıpkı bağırsaklar gibi gerektiğinde beynimizden bağımsız işleme becerisine sahiptir. Görevi ise bedene yaşamak ve canlılık kazanmak için ihtiyaç duyduğu enerjiyi sağlamaktır.

Bu enerji deposu, beynin en iç bölümleri ile ilişki içinde işlediği için, karnımızın altındaki eneri depomuzun doldurulması beynin ilkel bölümlerinin canlanmasını da sağlamaktadır. Beynin bu bölümleri canlandığında ise iç organlar daha sağlıklı işlemekte ve cinsel enerjimiz belirgin bir şekilde artmaktadır.

Her tür fiziksel hastalık, bedenin alt bölgesinde bulunan enerji deposundaki bir sorundan kaynaklanmaktadır. Bu nedenle karnımızın altındaki enerji depomuzun güçlendirilip enerji ile doldurulması bedenin mükemmel bir bağışıklık sistemine sahip olmasını ve tükenmeyen bir enerji geliştirmesini de sağlar. Çoğu zaman kronik yorgunluk, uykusuzluk, adet dönemi sorunları ya da erkeklerde sertleşme problemleri, solunum yolları rahatsızlıkları, sindirim sistemi sorunları ve hepsinden önemlisi de bağışıklık sistemi sorunları ve bağışıklık sistemi sorunlarından kaynaklanan rahatsızlıklar, bu bölgenin güçlendirilmesi ile ortadan kalkmaktadır.

Alt enerji deposunun dolmasının bir diğer faydası da yaşamı uzatması ve erken yaşlanmayı durdurmasıdır. Bu çalışmaların sonucunda pek çok insanın erken beyazlayan saçları yeniden siyahlaşmakta, yine vaktından once oluşmuş kırışıklıklar azalmakta, cildin kalitesi artmakta ve günlük enerjide belirgin artış sağlanmaktadır.

www.cemsen.com.tr

Alt enerji merkezi cinsel yani yaratıcı enerji ile ilişki içinde olduğu için bu enerji merkezinin güçlendirilmesi insanın yaratıcılığının ve hayal gücünün artmasını da sağlamaktadır. Pek çok sanatçı ya da iş adamı alt enerji merkezini canlandırdıklarında performanslarında belirgin bir artış gözlemlemektedirler.

Alt enerji merkezi, böbreklerimiz ve akciğerlerimiz de yakından ilişkilidir. Böbrekler, insanda jing olarak adlandırılan temel enerji kaynağını barındırmaktadırlar. Bu enerji kaynağı bizim yaşamımızın uzunluğunu ve canlılığımızı belirlemektedir. Alt enerji depomuz yeterince güçlü olmadığında bu durumda böbreklerimiz zayıflamakta, jing'imiz yani temel enerji kaynağımız azalmakta ve genç yaşlarda hastalıklar baş göstermektedir.

Böbreklerimizin zayıflaması akciğerlerimizin de zayıflamasına neden olarak nefes kalitemizi bozmakta ve kör bir döngü başlatmaktadır. Bunun sonucunda kaliteli nefes alamayan beden alt enerji merkezini zayıflatmakta, zayıflayan alt enerji merkezi böbrekleri, böbrekler ise akciğerleri zayıflatmaktadır. Bu da ölümcül bir kısır döngüdür.

Mükemmel nefes ve canlılık derslerinde, alt enerji merkezi konusunda farkındalığımızı geliştirilecek bir takım egzersizler öğrenilmektedir. Bu egzersizler aynı zamanda bedenin mükemmel bir şekilde gevşemesine ve omurganın düzgünleşmesine yardımcı olmaktadır. Egzersizlerin bir diğer özelliği ise bedenin yaşamsal enerjisini hissetmemizi ve yönlendirmemizi sağlamasıdır.

Çalışmanın bir sonraki aşaması nefes egzersizlerinden oluşmaktadır. Adım adım öğrenilecek olan bu nefesler toksinlerin hiçbir detoks programının yapamayacağı kadar güçlü ve sağlıklı bir şekilde bedenden atılmasını sağlar. Buna ek olarak kan dolaşımı hızlanır. Hızlanan kan dolaşımı dokuların hızla canlanmasına yardımcı olur.

Basit nefes tekniklerinden başlayarak gittikçe daha zorlu ama bedeni daha fazla enerji ile dolduracak nefeslere doğru ilerlerken bağışıklık sistemi ve günlük enerji belirgin bir şekilde artmaktadır.

Nefes tekniklerinin bir diğer özelliği de bedeni canlandırırken zihni sakinleştirmesidir. Bu sayede stres ile başa çıkma becerisi gelişmektedir.

Nefesler ve enerjiyi karnın alt bölgesinde bulunan enerji deposuna yönlendiren egzersizler sayesinde daha sonradan şifada ya da savaş sanatlarında kullanılacak olan enerji de yaratılmış olur. Burada toplanan enerji bedenin herhangi bir bölgesinde ihtiyaç olduğunda kendiliğinden o bölgeye gidip sorunu çözmekte ya da ileride şifa tekniklerinde öğrenilecek uygulamalar sayesinde hasta bir insanın bedenini iyileştirmek için de kullanılabilmektedir.

Mükemmel Enerji Dengesi

Mükemmel enerji dengesi çalışmalarında, iç organlarınızı nasıl canlandıracağınızı ve bedeninizin temel enerji deposunda biriktirdiğiniz enerjiyi akupunktur kanallarınıza nasıl yayacağınızı öğreneceksiniz. Bu sayede yaşamsal enerji herhangi bir kısıtlama olmaksızın bedeninizin tamamını dolaşma yeteneği kazanacaktır. Çoğu zaman bu çalışmalar tansiyon ile ilgili sorunların ve bir takım kronik rahatsızlıkların tümüyle ortadan kalkmasına yardımcı olmaktadır. Çalışmanın bir diğer faydası ise bedenin dışındaki enerji kaynakları ile nasıl bağlantıya geçeceğinizi öğretmesidir.

Yaşam, ikilikler üzerine kuruludur. Bu ikilikler birbirinin düşmanı değil tamamlayıcısıdır. Gece ve gündüz, yaz ve kış, kadın ve erkek birbirini tamamlarken aynı zamanda "yaşamı" yaratmaktadırlar. Yaşamın sırrı iki karşıt kutbu kendi içimizde birleştirmekten geçmektedir. Hiçbir şey tek başına varolamaz. İyi olduğu düşüncesiyle ikiliğin yalnızca bir tarafını artırmak yaşamda dengenin bozulmasını sağlar. Yalnızca mutluluğu aramak mutsuzluğa davetiye çıkaracağı gibi, yaşamsal enerjinin bir tek türü üzerinde çalışmak da bedenin mükemmel sağlığa ulaşmasını sağlamayacaktır.

İnsan bedeni, içinde yaşadığımız evrenin bir kopyası gibidir. Bedenimizin içindeki sistemler doğa güçleri ile aynı prensipte işlerler. Bu da insan bedeninde bir tür atmosferin varolduğunu anlatır. Eğer insane bedenindeki atmosfer, sıcak ve soğuk enerjiler, yüksek ve alçak enerji basınçları ile dengelenebilirse o zaman mükemmel sağlığa ulaşılabilir.

İnsan bedeninde doğuluların binlerce yıldır yin ve yang terimleri ile açıkladıkları iki tür enerji bulunmaktadır. Bu enerjilerden birinin eksik ya da fazla sağlığımızı tehdit eden bir durumun yaratılmasına neden olur. Mükemmel sağlığın sırrı bedenimizdeki bu iki enerjinin dengelenmesinde saklıdır.

Mükemmel enerji dengesi çalışmalarında bedenin iki temel enerjisini nasıl dengeleyeceğimiz öğretilecektir.

Bedendeki bu iki temel enerjiden ilki yang enerji olarak adlandırılmaktadır ve iç organlarımız da dahil olmak üzere bedendeki tüm işlevi ya da hareketi düzenlemektedir. Yang enerji yeterli ve dengeli olduğunda bedenimizin içindeki hareket de mükemmel olmaktadır. Bu enerjinin azalması kan dolaşımı ve canlılık da dahil olmak üzere bedensel işlevlerimizin yavaşlamasına yol açarken, fazla olması bedendeki sistemleri tahrip edecek

www.cemsen.com.tr

bir aşırı herekete ya da hiperaktiviteye neden olmaktadır.

Bedenimizin ikinci temel enerjisi ise yin enerji olarak adlandırılmaktadır ve beden sistemlerimizin içinde yapıyı aynı zamanda da hormonlarımızı içermektedir. Yin enerjinin az olması organların yıpranmasına, zayıflamasına ve tükenmesine neden olurken, fazlalığı bedenin ağırlaşmasına ve durgunlaşmasına neden olmaktadır.

Yin ve yang enerjiler omurgamız boyunca sinir sistemimizi takip ederek bedenimizdeki akupunktur kanallarını dolaşmakta ve bedenimizdeki tüm sistemlere ihtiyaç duyduğu enerjiyi temin etmektedir. Ancak bu enerjilerin yetersizliği ya da fazlalığı ya da enerjilerin hareket ettiği yol üzerindeki tıkanıklıklar sağlık sorunlarının oluşmasına neden olur.

Bu derslerde öğrenilecek olan meditasyon ve nefes egzersizleri yin ve yang enerjinin bedende kısıtlanmadan, özgürce hareket etmesini sağlayarak mükemmel sağlığa ulaşmanıza ve dengeli bir yaşam aşamanıza yardımcı olacaktır.

Zihnin Yolu

Zihinin kendine ait bir mekanı vardır
Ve bu mekanın içinde Cehennem'den bir cennet
Cennet'ten ise bir cehennem yaratabilir.
JOHN MILTON, Kayıp Cennet

Gerçeklik, zihnimizin algıladığı şeydir. Zihin kendi bakış açısına göre "gerçek bir deneyimi" görmek istediği ya da şartlandığı şekilde görme becerisine sahiptir. Bu özelliği nedeniyle de iyi bir deneyimi kötü bir deneyime, kötü bir deneyimi ise iyi bir deneyime dönüştürebilir.

Yine zihin, algılama düzeyi nedeniyle gerçekte olmayan hastalıklar ya da sorunlar yaratabilir. Psikosomatik süreçleri devreye sokan bir zihin, fiziksel süreçleri tetikleyerek insanı hasta edebilir. Zihin o kadar güçlüdür ki olmayan bir hastalığı yaratabilir. Fakat zihin, doğru kullanıldığında "sağlık ve mutluluk" da yaratabilir.

Doğulu bilgeler, binlerce yıl önce zihnin ve bedenin haritasını çıkarırken, bu ikisinin bir arada çalıştığını ve birbirini etkilediğini keşfetmişlerdir. Zihinde oluşan duyguların, bedendeki organlarla nasıl bir ilişki içinde olduğunu bilen eski çağın bilgeleri, hastalığı henüz fiziksel boyuta ulaşmadan duygu ve zihin boyutunda iyileştirecek yöntemler getirmiştir.

Cem Şen Yaşam Merkezi, geçmişin ve günümüzün ustalarının mükemmel bir beden yaratmak için mükemmel zihne ulaşmayı sağlayan tekniklerini sizlerle paylaşmaktadır.

www.cemsen.com.tr

Mükemmel Duygular

Mükemmel zihin yolculuğunda, duyguların ve zihnin merkezi olan kalbinizi dengelemeyi, negatif ve pozitif duygusal süreçlerin birbirine nasıl dönüştüğünü, organları dengeleyerek duygularınızı, duygularınızı dengeleyerek organlarınızı dengelemeyi ve hepsinden önemlisi de kalbinizi açarak bedeninizin enerjisini bedeninizin dışına aktarmayı öğreneceksiniz.

İnsan zihni, varolan gerçekliği "öznel" olarak biçimlendirme becerisine sahiptir. Yani, önemli olan gözümüzün önünde duran şey değil bizim onu nasıl gördüğümüzdür. Gerçeklik konusundaki deneyimimiz gördüğümüz şeyden değil onu nasıl gördüğümüzden

gelir. Zihin, negatif duygularla bozulduğunda, gerçeklik, tıpkı bulanık ve pis bir aynaya yansıyan görüntü gibi bozulmuş olarak algılanır. Bu algı yanılması çoğu zaman güzel bir deneyimin bile bozulmasına neden olmaktadır.

Duygularımızın ev sahibi organlarımızdır. Akciğerlerimiz iyi işlemediğinde hüzün duygusu yakamızı bırakmaz. Hüzün duygusu hissettiğimizde ise akciğerlerimize zarar vermeye başlarız. Böbreklerimiz iyi işlemediğinde korku, midemiz iyi işlemediğinde ise endişeler ve aşırı düşünme yakamızı bırakmaz.

Daha da önemlisi organların birbirlerini iyi ya da kötü anlamda kışkırtmalarıdır. Örneğin enerji dengesi bozulmuş bir böbrek ile enerji dengesi bozulmuş bir mide bir araya geldiklerinde panik atak, depresyon, paranoya ortaya çıkmaktadır. Enerji dengesi bozulmuş böbrek ve akciğer ciddi solunum yolları sorunu ve enerjisizlik yaratırken, böbreklerdeki enerjinin düzenlenmesi ve korkunun ortadan kaldırılması akciğerlerin işlevini canlandırmakta ve sorunları ortadan kaldırmaktadır.

Kalbimiz, organlarımızda yuvalanan duygularımızın kontrolünü üstlenmektedir. Bu organımız aynı zamanda bedenimizin ikinci ana enerji deposu olan orta enerji deposunu barındırmaktadır. Bedenimizdeki yaşamsal enerji, uygun çalışmalar yardımıyla alt enerji alanından orta enerji alanına yükseltildiğinde daha arı bir enerjiye dönüşmekte ve duygularımızın dengelenmesini sağlamaktadır. Bu enerji deposunun açılıp enerji ile doldurulması aynı zamanda beynin orta bölümünün, yani limbik sistemin de düzenlenmesini sağlamaktadır; çünkü orta enerji deposu ile limbik beyin birbirlerini yönetmektedir.

Orta enerji alanının açılıp enerji ile dolmasının bir diğer faydası da burada arınmış olan enerjinin beden dışına yollanmasını ya da beden dışındaki enerjinin beden içine çekilmesini sağlamasıdır. Bu sayede bedende biriktirilen enerji başka bir insanı iyileştirmek için kullanılabilir. Buna ek olarak kollarımıza, bacaklarımıza ve bedenin dışına enerji gönderme ya da buralardan enerji çekme yeteneği kazandığımızda, Tai Chi Chuan ya da Bagua gibi egzersizler aracılığıyla savaş sanatlarından şifaya kadar pek çok alanda enerji kullanımı gerçekleşmektedir. Bu nedenle Cem Şen Yaşam Merkezi'nde, Tai Chi Chuan ve benzeri hareketli çalışmalar bu aşamada öğretilmektedir. Bu aşamaya ulaşmadan önce Tai Chi Chuan çalışıldığında bu tür bir çalışma yalnızca gevşemeye yönelik bir egzersizin ötesine geçememektedir.

Orta enerji alanı aracılığıyla yaşamsal enerjinin ve duyguların dengelenmesi aynı zamanda zihnin huzura ve mutluluğa ulaşmasını sağlamaktadır. Bu huzur ve duygusal denge olmadan, gerçek sağlığa, mutluluğa ve ruhsal olgunluğa ulaşmak mümkün değildir.

Mükemmel duygular eğitiminde, bir dizi duruş çalışması, nefes egzersizi ve meditasyon öğrenilecektir.

Duruş çalışmalarının amacı, alt enerji alanında depoladığımız enerjinin orta enerji alanına çıkmasını sağlamaktır. Enerji alt enerji alanından orta enerji alanına yükselirken daha saf bir düzeye ulaşmaktadır. Aynı zamanda bu düzeyde bir tür elektrik enerjisi gibi çalışmaya başlayan enerji bedenin dışına da aktarılmak için hazır hale gelmektedir.

Nefes çalışmaları yükselen enerjinin miktarını artırırken bir yandan da bu enerjinin uzuvları transfer edilmesini sağlamaktadır. Bu aşamada öğrenilecek olan bir diğer nefes tekniği ise deri nefesi olarak adlandırılır ve görevi bedenin tüm yüzeyinden enerji çekmektir. Bu sayede bedenin yüzeyini kaplayan enerji alanı güçlenmekte ve dış etkilere karşı bedeni koruyan bir tür kalkana dönüşmektedir.

Meditasyon çalışmalarında ise alt enerji alanı ile orta enerji alanı arasında bir bağlantı sağlanmaktadır. Bu bağlantı aynı zamanda ölüm anında bilincin ya da ruhun bedeni başın üzerinden terk etmesi için bir yol hazırlamaktadır. Bu sayede ruh doğrudan doğruya daha yüksek bir boyuta ulaşabilmektedir.

Enerji kalp bölgesine yükselip burayı doldurmaya başladığında uygulanan meditasyon egzersizlerinin bir diğer önemli özeliği de duyguların dengelenmesini ve bu sayede zihnin "huzur" durumuna ulaşmasını sağlamasıdır. Duyguların dengede olduğu bu huzur durumu, doğu öğretilerinde qigong düzeyi olarak adlandırılmaktadır. Bu düzey bedenin gerçek anlamda enerji ile dolmaya başladığı ve enerji özümseme becerisini artırdığı bir düzeydir. Qigong düzeyine ulaşıldığında bedenin ve zihnin gevşemesi yüksek bir düzeye ulaştığı için aynı zamanda algılama yeteneği de artmaktadır. Çoğu zaman bu düzeye gelmiş olan bir öğrenci karşısındaki insanın bedenindeki enerjiyi sezmekte ya da hastalığın bulunduğu bölgeyi hissetmektedir. Enerji özümseme becerisini güçlendirmeş olan öğrenci bu algılama yeteneği sayesinde bedeninden karşısındaki insanın bedenine şifa verici bir enerji aktarabilmektedir.

www.cemsen.com.tr

Mükemmel Akış Durumu

Mükemmel Akış Durumu derslerinin amacı, zihnin ya da egonun devreye girmediği, ben ve ben olmayan arasındaki sınırın zayıflayıp insanın kendi dışındaki enerji kaynaklarıyla iletişime girdiği bir enerji düzeyi yaratmaktır. Bu düzey, çoğu zaman bedende yuvalanmış olan pek çok hastalığın ortadan kalktığı, depresyon ve öğrenilmiş çaresizlik gibi psikolojik durumların etkisini yitirdiği, gerçek huzur ve mutluluğun belirmeye başladığı bir aşamadır. Bu aşamada aynı zamanda "neşe" duygusunun ve mizahın, ruhsal gelişimin ve sağlığın anahtarı olduğunu da keşfedeceksiniz. Devamını oku

İnsan, yalnızca kendi varlığını unutup, kendini yaptığı eylemde kaybetmeyi öğrendiğinde gerçek mutluluğu ve şifayı bulmaktadır. Fakat kendini bırakmak, karmaşık ve çatışmalı duygularla ve ağrıyan sızlayan bir beden ile mümkün olamamaktadır. Akış hali, eylemin adeta kendi kendini yapıyormuş gibi olmasını sağlarken insan bilincini bir tür gözlemci durumuna getirmektedir. İnsan zihninin devreden çıktığı bu durum aynı zamanda gerçek "sezgilerin" açığa çıktığı bir durumdur.

Yıllardır "kalbimizi dinlememizin önemi" konusunda pek çok tavsiye duyduk. Bize eğer kalbimizin yolunu takip edersek yanlış bir yere varmayacağımız söylendi. Bununla birlikte çok önemli bir soru hep sorulmadan kaldı: Bir insan kalbini nasıl dinleyebilir? Bir insan kalbini mi yoksa arzularını mı dinlediğini nasıl anlayabilir? Eğer insan kalbini dinlediğini sanırken egosundan kaynaklanan arzularını dinliyorsa işte o zaman kalbi izlemek her zaman bizi doğru bir yere ulaştırmayacaktır. Sezgiler sandığımız şey, kendi çatışmalı duygularımız ve korkularımız olacaktır. Kalbimizi dinleyerek verdiğimiz tavsiyeler yalnızca kendi korkularımızı, endişelerimizi ve saplantılarımızı karşımızdaki insana yansıtmaktan başka bir şey olmayacaktır.

Kalbimizi dinlemek ve bu sayede sezgilerimize ulaşmak için duygularımızın dengelenmesi ve "mükemmel akış durumunda" olmamız gerekmektedir. Mükemmel akış bizi yalnızca sezgilerimize, içimizdeki büyük yaratıcılığa ulaştırmakla kalmayacak aynı zamanda mutluluğu bulmamıza da yardımcı olacaktır. Bu yolun devamında ise mutluluğun yanı sıra hem mükemmel sağlığa hem de başkalarına şifa vermeye ulaşmamız mümkündür.

Mükemmel akış durumu derslerinde, zihnin ve bedenin tümüyle gevşeyip akış durumuna ulaşması için gerekli olan teknikler üzerinde çalışılacaktır. Bu teknikler meditasyon ve hareket çalışmalarını içermektedir.

Meditasyon çalışmalarında bedenimizin orta enerji merkezindeki enerjiyi arıtmayı ve

bu sayede kalbimizi ve zihnimizi iyileştirmeyi öğreneceğiz. Bu enerji alanı aynı zamanda nefesimiz ve yaşamsal enerjimiz ile ilişkili olduğu için bu bölgede arınan enerji yaşam enerjimizin artmasını ve arınmasını sağlayacaktır.

Hareketli çalışmalarda ise, Tai Chi Ch'uan ve Xing Gong gibi çalışmalar aracılığıyla artırdığımız enerjiyi hareket ederken bedinimizde dolaştırmayı öğreneceğiz. Hareketli çalışmalar aracılığıyla öğreneceğimiz bir diğer beceri de bedenimizdeki enerjiyi önce bedenimizin birkaç santimetre ötesine ardından birkaç metre ötesine ulaştırmak olacak. Bu beceriyi geliştirdiğimizde bedenimizin içindeki enerji alanlarını dış kaynaklardan enerji almak ya da enerjiye ihtiyacı olan bir insane enerji vermek için bedenimizin dışına doğru uzatabileceğiz.

www.cemsen.com.tr